

انتساب پیارے دالدین کے نام جن کی محنت ہشفقت اور دعاؤں سے میں اس قابل ہوا کہ خلق خدا کی خدمت کر سکوں

پروفیسرڈ اکٹر محدادر لیس شاہد

فهرست

1.	— Js
متحديم	عواليت
1	تخييرا بيوتيكن ملاح
2	
2	کولیسٹر ول کیا ہے؟ سامار میں کیا
3	کولیسٹرول کے ڈراک سام
6	كوليسترول كاجزو بدن بن
	عارش اور باقی بلتر کوئیسترول
14	' کولیسشرول
18	کولیسشره ل کی مقد ار معلوم کرن
26	بإلى يلذكوليسنرول كي وجويات
27	وراثتي فنضره كالعضر
34	طرة لذكى اطورطريق
39	تسبا كونوشى كالمتصانات
43	Egy-
44	اليي بياريال جوكوليسترول يول عن اضافه كايا عث يتى بي
49	الكااده يات جوكوليسترول ليول كويو ماتي بين
52	#222KJ)
53	المروسيكير وس
	اليخرد سيكلي وسس يربحث
55	ول كن شريالون يمن فوان كالوتمزية
55	ينيف عن المضاوالي جرده و ماريدا فيك والي ثبي بهوتي
60	وَقِلَ الْمِيسِّرِةِ لِلهِ اللهِ اللهِ المُولِي اللهِ
16	کیا حوراتو اراکوول کے موار صاب کا عطر و کم بوج ہے؟
65	
67	آپ بلاگرلیسترول کوکم کیسے کریکھتے ہیں؟ کاک کار میں حد
77	كوك كوك كال المن المنظمة المنظ

سنجتبر	±02
79	مجهل کما تیں اور فقرکولیسٹرول ڈوٹل کھی
R2	كبهن شرايات جائے والے مفيد اجزاء كى كبائى
85	ريشروا رفقرا أول كفرائد
93	ا پناوز ان کم سیجنز
95	ان کار کے 20 فریع ان کار کے 20 فریع
98	ورزش کی عادت
105	وحق دباؤے بات کا ما حاصل کریں
108	وثامنزاه والمقنى اوكن فرينت كالحروار
110	ول كامراض م يعنظ ما محكن ب
112	كيادومرسة إرسا فيك ب يجاجا مكتاب
115	بعدازة يهش مهايت
116	البيئة مستنتهل كالمحت مندر كلفة
121	منر ليس يا وقيء بالأ كلاها بي
122	بالمان ك يماثر المعاردة الكرف كالم
123	عمر بيناوي كام الديد كودد كرية ادعر بيناؤي وكردات كيلع
123	الكوال كيما أرات أورد كالواس عادت كريفتان كسك
124	\$ \$ 9 ª
120	A.
127	بال بندي يشر
128	القرومين المراس
130	نوش بالى بذكوليستروال كالعزية ويتفكسه شان
131	مجرنجرا
131	المنابعة الم
132	يم فير 3

Harry - Anderson Millians - State of the Sta

منخفير	±09
133	
134	نىڭىر4 ئىلىم 5 ئىلىم 5
135	ري جرد س نجر 6
136	7/3U
137	ر رينبر8
138	ن.بره ريابره
139	ر نبر ۱۵
14)	بلدير يشرو والى بلاكوليسترول ورائقر وسينكر وسس
141	بلذ ريش امر باني بلذكوبيت والدرؤي وباؤ كاللي طريت علاق
142	بدياة بالترشى
142	
142	ئى
142	
142	ن مغز کدر 2 روش کا نام
142	في چندن يا اسروال
143	رفهامقيد
143	
143	A A
143	اً/ر غ
143	UT .
144	ب-ياه (كالمامرية)
144	ول ائن
144	ان
144	7
144	

ناله

فلفر

إالإقو

الجرا

كوليسرول كياب؟

کولیسٹرول ایک ملائم اور زم منے اللہ ہے جو بہت می نتر اٹی چیز ول شاکا دود ہو اپنیر اللہ ہے ، تھیں بھی مچھلی کوشت خاص کر قتل کے گوشت ماور بھرے کے گوشت میں وافر مقدار بھی پایا جا تا

> قد د قی طور پر بیا کید چروط ماد و ہے۔ میاد د کم تھاں اور بار ' وان کی تھیا اس مستعمل ہوتا ہے۔

کولیسٹرول کی آیک مناسب مقدارات فی جسم میں بہت اہم ہوا کرتی ہے کیونکسا کا ماہوے انسانی جسم کے خیبات کے مختف خوامل مرانجام لیاہتے ہیں۔

مثلان نمانی جم میں جنس بار موں کی پیدائش مدونا من وی کے جنابوارم کے لئے کوئیسٹرول کی موجود کی نشرور کی دو کی ہے۔

چھوٹے بچی شن میں دیا تی نظیات کی پیھوٹری کھی کہ کیسٹرول کی مرجون منت ہے۔ ای طرح بہت سے اٹسانی جہم کے خیبات کی تعلیم کی توسعہ مندونہ کا مہرونہا موسے کے لیے کولیسٹرول کی سکم از کم مقدار کی شرورت بوتی ہے۔

کولیسٹرول کے ذرائع

خون شرکیسترول دور سازرانع سازی ہے۔ (1) جونی درائع (1) اعروفی درائع

(1) جروفی قررائی دروان فراک سے۔

الیک عام ہز کی تورفر دروز اندا 400-200 کی گرام کولیسٹر ول صرف کرتا ہے۔ جب کے لیے افراد جو مزری خورتیں ہوئے وہ عام خوری 400-400 کی گرام کولیسٹرول روزانہ کھائے ہیں اور پیر کولیسٹرول کھائی گئی خوراک سے عاصل کرتے ہیں۔

(II) الدروني ذرائع : خون ش كيليشرول كي يزي مقدار بكر جن تيار يون والسائوليسترول كي يوتي ب- الن طر رنا چنز بختول تف اگرخوداك عن كم كوليسترول لياجات تو تيجراس كي چراجي زائد

كوليسترول بيداكرناه بتاب

كوليسترول كاجزوبدن بنتا

کولیسٹرول کا جنا بولزم: کولیسٹرول کا جناوزم قامروں Enzymes اور کی دیجیدہ ما مثوں کے عمل سے کزر کرا مجامیا تا ہے۔

خوراک سے حاصل ہوئے والا كوليسترول بداسته خود بالى اورخون يك تحليل شاہو يكنے والا

107 عب

(Types of Lipoproteins) لائى يوپرونين كى اقسام

ان کی تمن اقسام جیں اور یہ تجوں ول کی بیار بان بیدا کرنے میں اہم کر دارا داکر تھی جیں۔ ان تجوں کو ایک دومری ہے الگ شاخت کے لئے خون کو تیشری لیوک کے لئی ہے کڑا را جاتا ہے۔ اور یہ تبحق ل اقسام کی پروٹین تون کی کروٹی ہے جسم کے تلکف جسوں بھی بیکر کیا جاتیہ ہے کولیسٹرول لاقی جیں۔

جب خون کوئیٹری فوگ کے کس سے کزاراجاتا ہے قریمت تریاد و کشیف ایراء بیجے بیر تشمین او جائے میں اور کم کشافت والے او پر آجائے ہیں۔

يهت كم كثيف لا في بع ربوشين (Very Law Density Lipoprotente VLDL) - النيم الجربي اجراء كوكا تطويا تطويا تطويات عن الأفراقي عيسر النيذة الدفيني السافقال عن VLDL بمحل السهرية

-100 34

ان این این میں میں کے گافت اوروز ان کے یا مت تھے بیز کیا گیا ہے۔ VLDL عمل سے پیکو لیکوراز کی استعمال ہوتے میں اور دوسرے جمائی کے فیروشر کا کی کے فیروشر کا کی

برجات تيا-

الداكيد يرى مقدار جكر شي خارج بوت كسال والحرا جاتى ب-

VLDL في الأمية بيت الشنى اللي في يوشى جمل أو افتصال IDL الد لوافيسلى المني

پونٹن کے اللہ کی تبدیل مہاہ ہے۔

"كُمُ كَتْنِفُ لَا فَي بِهِ بِرِوشِين (Low Density Lipoproteins)

VLDL عرال محراجة (كافران كريد DL ايداء تب الدفوك على

ے زیادہ کولیسٹرول ہے گھر پر مائٹی پر دشمن 30 ہے۔ LDL کا کا کی حصر بر کی گے ترقی کے ترقی

LDL کا کا لُی اللہ بھر ہے کی کے وقعے میں استعمال ہوتا ہے اور ایتے ماندہ والی جگر کو افران کے لئے گئے ویاجاتا ہے۔

الآلا كاخوان كل يُجهد في والتي كالتينية التصالي ووجها منها منها بي المال كلد يوش والول. كالإلادول شراتية تشكن وها جاء بياه والرست أجديش والول كونك كردية است.

1308 1.301 کی گرام ٹی سٹی اینز خوان شن ایٹی ٹا اپھا خیال ٹیس کیا جا تا اور اس ہے زائد مقدار شراس کی موجود کی ول کے دورے کا یا حق دی کتی ہے۔

الى ۋىيىسىنى لاتى يېرونىمى (High Density Lipoprotein - HDL)

HDL کرانیسا ہما کہ میں ان خیال کیا ہے ہے۔ بیٹر اور کیول آئٹول کی ایواروں سے تر اوٹی پانا ہے۔ جب کر قوان سندہ حار محک پڑتا ہو؟ ہے۔

البريداره كردي بالتون كوليسترول كويد من كرتا ب رودان الحرال المواليس موكر على منظل كردية ب الدريون م كوليسترول بالتن على هذا دي الاتاب

ادراس المراس المال عمر كالمراد والمالية ول عالمات الماسي

الورقول شارها م طور پرسال HD نیاده حقدار تلک آنی جا تاست میکی جو جو کی ہے کہ اور قول عمل اور شار فیک بھنی ول کے دور سے مردوں کی آبست دیدھ کم دور شی ہیں۔ 10 م باریٹ الیک کی کی مرفق کی شیش کی الدین تک برقور روز تی ہے۔ ایسے بالغ افراد جن HDL قال کی گرام سے کم ہو، اُٹیک بارٹ ایک کے بہت زیادہ امکان ہوئے بیں۔

ا ہے افراد جن کا HOLL کا درجہ 25 گرام ہے تم ہورائیں بھی بارے الک کا خدشہ دہنا ہے داگر چال کا کولیسٹرول 200 کی گرام ہے بھی تم ہو۔

ٹرائی کلیسرائیڈز (Triglycerides)

بیجگرے پرباہونے والی ایک جے بالی هم ہے۔ پیشن فیٹی اصلانہ ہے ہو آب ہو آب ۔ اگر چیڈ یادہ کولیسٹرول اور کے الک اور کا اور کا اس کا تھی اور کا آئی اور مقاوت کا جب الا جاتا ہے۔ سطحین محالی کلیسرائیلڈ زیر کے کردار کے متعلق تم جائے تیں۔ جبریہ شمیق سے جا جات واقع اور کی ہے کہ ایسے لیاد و مقدار میں زرائی گلیسرائیلڈ زنامج ہے جاتا ول کی شریافوں کی تفاویج اس کی واقع بات شریب ہے گیسرائیلہ خارل ایسے افراد جو لریا نیلس ماریادہ وازین یا گردوں کے امراض میں جبتا ہوں وال میں قرائی گلیسرائیلہ خارل

الك سمت مند بالغ أول على المال مجموانية ما ماعد به 100 سن 200 في كرام على كما

ديد يهاوتا سهد

ر المرتبي بين المراق من فروت وقد قدار تا منشؤه من والمراق المن القرارات المراق المراق المراق المراق المراق الم كرام تين تأفي بيكا والواس الميلين القدار عن الشاف وول في شرواول المدينة الحراك المسألان تجعاباتا -اكر زراق تجراع في مراتيز كي رفي هي 100 في كرام سن الحراة عنها أن المستسلط طابق في منرورت تبراق في هيد وادويات نفرا ميادو في الرام سن كياجاتا تبدر كن وهر في من الدان المال المدود المراق ا

(Desirable Cholesterol Levels) کولیسٹرول کا معیاری درجہ کولیسٹرول کا داخل کا درگری پر انٹرز کا مجمودہ متاہے تھوں نا ڈیٹی تی ۔

(V.L.D.L. (1) محتى بهت هم تشخيف النابع بين تحتى (Very low density lipoprotein)

(Low density hypoprotein) المحتى التي يومكن L.D.L. (2)

(H.D.L. (3) مَنْ زِيرِهِ تَشْفُ عِلَى عِهِدِ عَن (High density hopprotein) مِنْ زِيرِهِ تَشْفُ عِلَى عِهِدِ عَن

نارش اور مانی بلند کولیسترول (باخ افرادش بلتاکویسترول)

توشل بلذكوليسترول ليواز

	44-03/ LXWO
Uhr I	F=118200
عدال سدايادوزيان كونووتاون	ر 239 _ 200
ين ها عود المؤلفة المراج المان جا المراج الم	240يال سناياء

ية والمرود والمد الريك المراكب المراكب

مال می شده و بیا کے الکنٹ مما لک میں کی گئی الکنٹ ای جانات ای جارت کے قریب آئیں۔ الن میں آموز کی ایم مندگی ایم ہے۔

وکل آبیسٹرول کے ملائدہ تھی استحقیق کا DE-HDL کا سروائی کلیسر ایٹر وہمی 18 کراہیست کے مال ہیں۔

ان خون کے معالق میں میں تک ای کی مقداد کے بارے بعد بھٹا ہے۔ اور نوش بھر کولیسٹرول کے شومٹ کے مما تھاں تھی کے شوں کا کیا تھا اسٹرور کی اور ہے۔

ان زي الرموز ول وليسترول (HDL. The Good Cholesterol)

ا قَالَةُ فِي الْمِي الْمِينَا الْمُكَامِّةِ الْمِينَاءِ وَلَا مِنْ مِنْ مَا يَعِينَا مِنْ الْمُؤْمِلِ الْمِلك كَارِ الْمِينَّمُ الْمَالِبِ الْمِينَامُ الْمِنْ عَلَى اللّهَ اللّهِ الْمُؤْمِنِينَامُ اللّهِ عَلَيْهِ الْمُعِي ومنذا فَيْكَ كَالْمُرْوِمِينَامُ اللّهِ مِنْ تَعْمِينَا مِنْ اللّهِ عَلَيْهِ اللّهِ عِلَيْهِ اللّهِ عِلَيْهِ ا

جب کہ 1000 میں ایمان کی 36 سے 45 فی کر موسور آئی ہیں 40 سے 45 فی کر موسور آئی ہیں 40 سے 40 40 س

فيرة قول شراعام فورة به HDL شعة بوابوت كريا وث الكل م دول كي أنبوت بإدرت الكيار كاخطره كم بواكرتا ب ادرية الدولورة ل أو بقوق في تيني خير مسل درية ب

مردون اورعورتون شن HDL ليوز كا ول كى شريا نول يا دريدول كى يجار يون ش كروار

مان ي دري کي څو لوگو سد		HDI التالية ومقدار
5. ₹	ام	
25 في الروم يول في صرف في يور	18	15-11/0/25
บที่รู รู้บ์ปาตรบริเศ		
المهم بإلى في الماسية		
16	10	ا 25 کی کرام ہے 34 کی کرام
D^2	10	35 في كوام سنة 44 في كوام
98	0.7	11/854=11/845
(N	Oh	11/364= 11/655
σl	65	1/374=1/365
1	p	75 في كرام وراس بينا أند

ع اکثر طرارات نے ماقیوں کے ماقیوں کے جدائیں۔است نزوائید جوارایت میں اینوں پائٹیل کی جوکوروٹری اسٹیج کرائی آئٹیوں کے نیڈ میچ 1850ء ایسٹی کو انٹری پارٹ ڈیم چاٹی میرم (اور 1811) میرپورٹی مرایش کاروریئے کے تھے۔

الناش = 288 مريش ويستقيمن كالويسترول إوال والل الماليون

ادران مربطون می مردن ۱۳۱۵ کیسٹرون ۱۴ تی است که اور ورق میں بھی 40 فی گزام سے کم خدمان خاصر اور اور حرف کی مرد کی برگر بداوج سو برای بال مالید میں خوالد ایس تی مرافق است نوم حقائق فی بنام پر موفیعین میدکشتری کرد (HD وجسس ایرو مردوم ال ورشر یافون بی بیروی ایون مودوم عمواد کرنے میں موفود ہوتا ہے۔

اَلَّهُ آَبِ لَلْ هِمْ وَهُ مَن مِن مِن اللهِ مِن الْهُولِي الْحَقِيَّةِ وَمَنْ مِن مِن 100 مَا يَعْلَ مُعَمَّل والمن الزيزية موجه وليته الربائي المُعربين الأقراري أن الشرق له ولا يُهِ أَن المعادل الدرويات الوجه المهادة الذاك عَلَى واللّه المِن قرآ أَبِهِ النَّهِ آلِيهَ فِي اللهِ مَن الدِينَ مِن الدِينَ عِن والمند الهدو

زيادو فالبروتونا ہے۔

امِن وَى امِل فِيهِ مِورُ وِن يَولِيسترول (LDL - Bad Cholesterol)

کر لیستور میا کی پیشم کیکر تان (۱۷ سے قراعیب پی کے سے د امر کیا کے پیشش وید میں جمعیتین پر فرار مائے معارف (Lan ایون (۱۹ ایا گر کر از مائے

- Eletinothing

المُ الوَّلِ وَلِيسَرُونِ مِنْ يَصِيدُ وَ مِنْ مِنْ مِنْ مِنْ مِنْ الْمِنْ مِنْ وَمِنْ الْحِلْقَ وَعِلْمَا فَا مِنْ

عام الله بي بالمؤليسة السائدة ويكسائيا أيا بالمستدفين السابات الدائدة المسائد المسائد المسائد المسائد المسائدة آيا كلافره كوخوك في شريانول شراكي هم كل رواسات بالسائد ويكساكا خطره الوسكال سياق كوليمشروسا كافول الوازعيست لكن 1931 - 134 (196 في جداليا المسائد في جداليا المستدور بينا استقاده الياجاتا

ال سعد بھی 2 سے ہفتوں ہے۔ اگل کے بعد تھی موتی ہے تیسٹ کردا کے سے بعدان تکاح ل خوال کی اسٹالکالی کڑھل تھیسی فرید تی ہے۔

کی جی فروش ۱۱۹۱۱ منت الی شداد میان شومب کال کرانداز دیا به مکتاب ال است کی مدیر بادت اقیامان فحر بازی ہے۔

المنظم متحول عن الدست على اليسانية المن المنظم المنطقة المنطقة المنظمة المنظمة على المنظمة المن المنظمة المن ا المنطقة المنظم المنظمة المنظمة المنطقة المنطقة المنطقة المنطقة المنطقة المنطقة المنطقة المنطقة المنطقة المنطقة

مثال نبر 1

المُونِّ الْمُونِيِّ فِيهِ أَوْمُ مُن (1925) . من جو النظام (1921) (1925) من المواجعة المن المواجعة المن المنافقة المن المنافقة المن المنافقة المن

Total Cholestetol

$$\frac{5}{2} = \frac{200}{40} = \frac{0.02}{-0.02} \frac{1}{100} \frac{1}{1$$

مثال نمير 2

عبدالتين أوكل لونيه شرول 200 في كروس ور 11D1 هي كروام شامب معلوم كر ي.

عل

مثال نبير 3

ميدالندم؛ حسب أوش كويسترون 10 وجي كرام اور 101) كويسترول 10 في كرام تناجيب

Spall.

البار وأس وكاسب والدياس سأم والساج مناه أيسكه بعال مؤمره معاج

الجهل لقرد بياتنا مب يزحن بإن كالماى قراء ومندا فيد وخورونا منابع سناكا والهيابها

ا کر در مثنا اول سے نیاب بیت جو صافت اور میں مشاق فی ہے وہ بیت کی ہے اور ان میں اس اس میں مشاق اور ان میں است جو مکن ہے کی اگر با 180 کو ایکٹ میلی زیروں اور بولوگئی اور کا میں اس میں میں ان ان است است است میں اور ان اور

. ایک ایها فرونس کا نوش کویشه وال در 1101 کویستا و ان تا سب ۱۹۹۹ سیسطرو کی تعییب عمل کامیرتنا مب 5 در بازیت الکیک مستاز و ایمخلود او تا ہے۔

ا مى طريق أيك الديد أريد كالمؤخّر والمساول 100 قى دوم بيو يوفّها بين موزون سايد الميسى الريكار (103 كونيسترول 30 قى كوام يوار بالسينة موقوان فائد اسب السينة بيا الوفعاً منطاله البينة ولكّ القراد جمي كالمناسب الادرجة فك والمنتزول في يجار جائد كالمؤوفظ وادفظ المرادع بسند

الن آل م الما ألى أو ما تقرر كي موسى بهت س أو يستره أن الكوم إن الدوم عديد والمكان

ر کھتے جن کے اگر تھی کی ہوئے ہوئی جندتی ہوئی جاتی ہو اور سکریت تو تی رقاع ایک و ورزش کا فقعان مامولالیا، فابع بیشن وغیر موالا تفکار بھوں تی HDH کو پسترول نے در چیک کروانا جا ہے، اگر چید کوئیٹرول بول ٹارٹی جی کیوں شاہواور بینے افراد یہی جائے ہیں شرول لیول 200 کی گروام سے فریا واقع انہیں تی HDH کوئیٹرول را LD اورزائی گھر انڈز کا معلی نہیں کرو نا جائے۔

التحقیق میں استان ہوتا ہائیں ہیں ہوگئی ہے کہ ان فی مدالت از وہ مدا انگیاں کے عرایطوں میں لیکن کولیٹ وال ور 1601 آمایت وال توسعہ کا میتنازیادہ انوقا ہے آسید کو یہ جالتا ا مجرمت انوکی کیٹر گوٹش اور کا ادائیت ہائی جی میں واقعہ یہ وال یا امرائش الاقل تیسی ہوا کہ تیس کیو تھا ان کالوکی کولیٹرول اور (11) کولیٹ وال توسعہ کا لاکے رہے دو تا ہے۔

السَّالُول اللَّى اللَّهِ مَنْ بِهِ اللهِ مَنْ اللهِ مِنْ اللهِ مِنْ اللهِ مِنْ اللهِ مِنْ اللهِ اللهِ اللهِ م عمر الأحقى جاتى من بيان من بروح دروي ب

> ک انتخافا کی میلی کوروزی بارت و بریز رول کی شریانوں یا دریدوں کی بیار بول پر مختلف مما لک میں جو نے والی تو بیات

ول کے افراض جواکھ میں ہو میں اور نے جی اور اور جوائی جیسہ ہیں ہے۔ چی معرف امریک اللہ بھی نوالم میں اور برمال ول کے مراض اور سے سامتا کی اور اور اور سے مان ان سے سامتا کی اور اس

المرجود مادون فی تعقیقت من به باشد النی دوگی مید کدار ایسا این امراض می مید مند المال ادر محراوال من و و دو قابل خورها امن دل کی تولن کی تالیون کی بندش مید ایس می کولیسترول کا الامرکز دارد و تاریخ

اگریم اسپے کوئیسٹرول کیون کرٹی کیجی قرال کے امرائش سے تطویل و سطنا میں انکا م میت سے کالساکوئیسٹرول کی ای قطرہا کے کارگروک سے آگو تھیں تیں۔

منود کو تکارست (آوا تا رکھنے کے سے جمعیل وی بینز کونیسٹروں واٹ کی وجو ہاہے اور سار نا کے متعلق تعمیرا آگا ہی جونا جا ہیے۔

الا كالمذكومة ول كوارل ما كالإركار كالمدام التي منتجرا أزمادو في فورت ي عا

آ کے۔

CHD کوروزی پارٹ ڈیزیز کوکا حال ویو کے بہت سے تما لکٹ بٹل سوندہ کا بہت ہوا۔ حب کردانا جاتا ہے۔

چھے تھیں سالوں میں امریکے میں جائے۔ با جو دیمی سرف امریکہ میں 5۔ المیس افراد ہرسال پارٹ الیک کا فقار رویت تیں ایمن میں سے پانگی لاکھاتے اجمل میں جائے جیں۔

ا مِمَا اللَّهُ الْحَدِيْقِي قَرْقِي وَقَوْمُوا لَمُسَاهُمُ الْعَيْمَةِ الْحَجْمَةِ وَمُأْلُونِ فِي الْحَدِينَ وقال عَلَى قُولُونِ عِلَيْنِ مُرْدُوهِ هذا اللّه السّاكِمُيْنِ أَرْدُوهِ وصود لللهُ وَاللَّهِ عِنْهِ ا

المارات بيراس لمك بعدارت على الرئيسام الشرائعين التربيت في التربيت في المدارك ليمن المنظرة الأرام المراسك في من المنظرة بين المدارك المدارة الأعلى المرام بالمحاجظة بيا بالمربية في المربية في ا المن وقال إلى الدربالي لينتش 1110 مندرك المنت مداكات بيراناء تا بسيد

برمارے ویلی کی شرق آبادی کی 1000 مروسے بیورٹ نے مطابق CHO کی شرق 11.9 فی جزار ہے اور یاش ن باخ افراد کئی ہیں۔ واقع اسے می مجھ نے مطابق القربا علی میں CHO جالیس مال کی فریعے کم یافوں میں جزی کے گئے مواجہ۔

اس بارشا فیک سندگیسوں شرائیں علی جائیں مالی و اور ساخرہ سندہ ۱۳۵۶ سے۔ انہوں نے اپنی ربودت شراح پرکیا کرجہ سے ڈابرطا نگایا کی شریاتواں کی العامانی باتھا۔ لیخی دکا وجہ اوسا مرابش کی حرصرف اساس مال ہے۔

المنظمة المنظ

خال وهيل CHD يڪ ڪ درگان ڪ تي ا

مثلاً كويسترول كي زيود تي مشريعة وفي وجني وباؤ وكتاب يد نوشي وكام كي زياد تي اور

علائب المنية خلسها كمنتان الدوركم ترقي يؤرهم نساتين لوكون بين المساش بيدا كوست كي هُرورتِ بِ كَدِه ويروقت ابنا جساني چِيد البِيدَ رواك چِي السن أو يرقي الرجيس اور بين الي عواليا أو - JEN SON LOWER LOWER

المخطب من الصوري والأوارث ويتاركن ويكسوا ب الجروسة بالكل الأوارية المادوسة میں وور آبات میں کا مختلف عظم کے دینے مانٹی جنسوں کی رہورے سے اوالوں میں ہے جنگ میں اور اُلی سے اور معمت منطقيما بوياسة الراسلينية باانج وسده الثركتها يزوي يبيد

ميرات التي أنو بالتراجيات بيار وبيام يفسل والحاسي مرش للساطان فسفاه والعالي ميين الماليا بها المبيعة وهذا ف للنطأة الدارات بين المداعث وي المعتدل الحافف أن أول أن أنكم المعلما في والمهاومة لخيك فحاك بيده بالندايو الوالب والأسارة الأسافوالأماث حالث يبينا والحاجز والأواد وكالدويك

حالأهمان سياماست بمتدميت وكسادري ويجهمني ستدبادت اليساة بمكاد بوسك فإمهال تقساعل بمن جاست فيماتوان كنفاح نعوسيناه المساكين سنناه جاست تيمار

الله فَقَا عِلَاتُ قِينَ وَوَقِينَا مُعَلِّينَ وَمُونِي وَوَلِي عَنْ النَّهِ أَنْ النَّهِ لِللَّهِ وَأَن النّ العالمام ارضات كماه الكال كالعاب أوكرم يعتيد

شن الكا الله مريضون كوكيا كرة جول كما أرب آوق غير حواز ال ما الدينة الى قال الم فلگف بناریان و شکار به ست میں بسیدک وامری شرف موارز یادہ نیا آزادر ہونے قاتا کا سے والبرائية أن المحتول

ال الشائل البيد وكون عن CHD عن في المسائل المنظم ال مسائل المارون في بادسية كالكابية أدشاني شاوعت

CHD كَلْ قُرِينَا كُونُهُمُ مَا مِنْ عَلَى الإنصارية وهذا الصافي أعامه الرياسية عن أقبل بالأكوالا على الاس ك لواله والقلعالة ك أكمة وإراد ومان فأتمام يبعور ب يابير ومعلمها يعت في كال يسد

المسيخة طرز وتوثد كي تشار تبدي المقد الى جرمين مرزياً أن وقع باست المدين فووكوته رميت وهوالا وأو

مکتاہے۔

بلذ کولیستر ال میں امنیا قدار کا بوشن از سائے سے بھی اور روان کردہ وہ ایا ہے وہ کمل جو ادو کر۔ کام پائی حاصل کی جاشتی ہے۔ لیکن دہنت زیادہ بند مصابع سے دینڈ کولیستر ول میں صورت تھی الناظمام احتیا الوں مک ما تھا اور بات کی شام میں بھی ڈٹر کا تی ہے جس کو آئے وی کا دوج سے بھا۔

الوروائر کی بارسند از چنج کی کے ایس وجود کرنے والسند موافل دیکھ ایسٹر ایسٹر فوٹس وہ داش او انہ اور اور اور ایس کا مشکر اور اس مواد اور اور

فقدان دبانی باند پرونته با با نیو تبششها در به دُوسِت وله بیره . 1950 - منت مگر به نه اوشی کود به این ایم دانش پیوا کر ایش دارسیامهای تال شاه آماییا جوالا میج

المنظم ا

ا آن پیدما اندوان اور و وائین کی جمل مان کی هم استدادی و استدالم دو تال واقع کانتر عثر ولی ایک برد به میانت آنو اندر برد کاند و این برد کانترین و بیست در برد کانترین برد برد کان ایست کی سالله و انترین کانت با معد با انگل میان کرد کی میدک و فی برد کردیند و ای او دار شده دش کند در بازی کرد آخلی ہے ۔

ا درجد یه تقیقات سے یہ دستانی دنی مان سنانی ہے کہا کہ اور آپ بانڈ کولیسٹرول کیول ۱۳۰۱ فیا

صد تم كوت بين توكوبارت البزيز كالتطروح في معرض بوج البسدا كالطران بديا الانتهاء أن أوليا المائم أوليات المنامان الغذا كما مشعال المنادر الكوش والوال في التي الانتهاكية وإلى حالت التي المنظمة بيما و

العمل فينا ، وفي منذ ملك من العمل عن تهديري ورض من المناف الماه مياه ويأل والمتنزل شريا مواكرة المبتد

امر آبی کے قومی صحنے کے ادارہ کا کے مطابق ایسے قومیش کا بھا اور ان کے اور ان اور ان کا اور ان کا اور ان کی ادام معلم الاحل الوالمور المشکل البیسے افراد بھی کا جنڈ اوٹ موں 1960 کی استریا ان سے کی کم موسان جا ہو ہے۔ CHD کا جار کا ناز اور فرطر 1960 میں ہے۔

ليديان يَكِي مشاهده شرباً في سيكه بين كم وكند الله المال المال المرادام عن المرادام المرادام عن المرادام المرا الما المردات المياسات الويزان و سناسا

اُگر چذاکہ ایس مال 200 می گرام بیول ہے جاند ہا بیوتو اے چیدگی ہے کیسا کھانا۔ الله

بلا پریشر کی طرح بائی بلاگریسشرول کی معتلاحات Silens Kill کیاجا تا ہے۔ بائی بلاگریسشرول کر شروع میں کوئی خاص علامات تیس دو تین تھر آ بستہ آ بہت جیسے جیسے دل کی شروع ٹوٹ میں منتقی اور کئی آئی ابنائی ہے، ملامات پیرادو تا شروع کے موجائی تیا۔

لیون تقویمنس جیم و کا نیکون موجود ، پینے وقت برسے صیال چیز ہے وقت حالم کا ڈالول جانا وغیر و اکیونورش پانواں میں تکی دو بختی کے باعث ال وقت ورٹ کے مطابق خوانا کی مقد ارکھی تنجیکی اور عربی آئے تھوئی کی مقد ارضو مرت کے معارفی تنجیج کے سے م

اورا مندا سند آسند بر کوفیت بیامتی بیاتی ہے۔ بین رافط آندوں وہ سنجن اور خوان فائنوا فیا لیا انتہائی کی یا تفلل ہے ال کا درون جاتا ہے ۔

- كوليسترول

و نو محری او با الله جال چی جائی آختیات سے بالی جائم کویٹ باللہ اور وال کی جاری گئے۔ حرمیان کیرار اید میرسے محافظ بال جو بات ہے۔ اللہ محقق معاور تھی بہاں توکی کے اللہ

1952 سے فریمنگیم کی تحقیق - Francingham نے 1952ء اور ہے اور ہوا۔ میں مردادر مورشی شائل تھیں ۔ تبیب مال تک تفاق کرنے کے احدال انتہا پر پہنچ کے ام بالد کولیسٹروال والے افراد دل نے امراض میں میں میں موجود میں ۔ پہنچ کی سب سے پیل وال مجتبی تھی۔

کوروٹر کی ڈرگ چرا جیکٹ ۔ ' ورائری ڈیک پرائیلٹ کی 20°4 کی مذہری کے مطابق جرائش یہ انتہا ہو ہو اور میان تاہم نے اندازہ انداز کی گئے۔ واقارت یا کہ طرز زائد کی تاریخ الارسادہ روادشار Neconne Acadh

وبها المنافية المناوية لوصفه المرابي المرابي أنساء المداع المساكة أعلم وووركها كميل

ملى بل رسك قيكة الذرينش المال (MRI-IT)

الساداروية 1992ء شن 12000ء السندارية الأدارية المسلم عندي الرسطة المساجعة والتجويجة أعدا لريد ويتعطون والمعالوة مثل تكاني ما ويلاما تؤوس بالمداور النابي كما بالعشادا في الاستدال المساجعة من المسموح في تبارية and the second s

لائنيڈ ريسرج ڪلينکو کورونري پرائمري پريينشن ٹرائل 1984ء

1984ء میں اس اوارو کے تحت ورسے دیم کے تنظیم بھائے۔ کولیسٹر وال ایول مہرے زیرہ ورز جا دوا تقال میں کا شکہ اور دویات سے ملائے کیا گیا ہمیں اسد بلند کولیسٹرول لیول م دوکرنارٹل کھی آیا۔

الدركة في الأوليسة ول وتم من من من 100 في معد من الكونون الفيل في شري وتم ما أيام

بلستان بارشسٹنری(Helsinki Heart Stody) - 1987

ار میرفی عرب 4000 مردول پر ۱۵ مال تکسامندی کے بعد میشانات کے لار **ایر کالا** انتہوال ایول کو تم کر سے ہار میروا فیصلی اثرات ان میران مراضعات الکی فیار

كوليسترول لونيرنك اليقروسنطي وسس سنذى 1987 .

Cholesterol, lowering atherosclerosis study 1987

162 مردون بالتحقق في كان جوبارت التيسان بافي بال آن يليك سے كرم جو ہے۔ آن ق كى يراعان مال كى دارد باقى الشوال مرانا افي شرق من سنة بازى كان ان كى كان الكان المول مع كى كم كيا كيار الب تك يوان كى كى التقف جو تينات سنة كوليستا بال الد بارت الك شاه دومان بالما جائے والا آخلق بالكل ميال دورية تا ہے۔

لا قبل بين المسالة الم المسالة بين المسالة ال

ريبيال بيان تأوي الأواروري وريدون والراوي المان المتعال المباريني ويهدونهم ول على

بالي لا كوليمشول لا لا بين الله CHD كان الكِنتُ البيد من بوريد معنورت أو ما م من تكس تكول البيدا البينة و الكرور عمد CHD كها منت و من الها مواسعة و من بي بيرك بالمساورة الما المواسعة و من بيرك و المركز المساورة و الم

تاریب فیک چی جیلتوکیوں ورجمت متراند کھیوں کی حرف وگول کو ماکساکر کے امثلہ مغرور مقاملتان

جب او کول شی محاوی کذا، ورزش، بیر ورسمت مندان کمیوں کا روکال بند مصلی کا آ ایستگل علی کے قوارش CHO کے دیکے جم کول بند کی کے ساتھ ساتھ بائی جذاوائیٹ وال ایول شال کی الانٹے الوگ ۔

جب بانی بازگیاسته دل شرکی داشته جوگیاته ۱۱۵ میشن کورونزی بارید به بازی کیشاه است مهمت معاقبه که می سکنده رپارسته افزات شد با صفاره سال ۱۹۵۰ ما معالی شدن بهرستهٔ موه مهاسته کی م

ا ان ساسلة بهت به الدينات من جارات من الديمة ان الأب والتبال أو التبارية المرادية المرادية المرادية المرادية ا عمل الأرافية المحالية في المنظم أورب إلى م

جس سنة عام كار كي كرام مبهة الدخمة بإلى جدادية منزول (الداموش قاتل) من بارايد مان عين مكيد

ا در معالی خاص کر ہوس چھک معالین اس کتاب ست جری خاندہ افغا میں سکہ اور عیاد سے دمن پاکستان میں بارے انقیاب کی شرت کو کم کر ہے جس میانی مفیداً کہ اردوا کر تھیں ہے _

اس کے ان کاب بھرہائے ہے۔ مروشی پیشن کے دوالہ جائٹ ایا ہے۔ میک کے لیے جس کا کردوم ویشکنہ المیار معلی نداور مسال کے جرامتنا وہ کرتیس ہے۔

الرقی فاقت مما لک شمی انواز این شدا و بریت البیت و بی بیاتی این این از این سد بیش و بال پر افاقتی آمالی البیت بند سندند سه برا گرامهشوا بی کے لئے زیر یہ

آب اپنی محست کو برقر اور کھنے کے خودؤ مدوار ہیں

الفود مشاہب المسلم المدوری ہے اور مدھن ان اور آئی ہے۔ المیان حواتی و ما میں مشکلان الدائش میں ہو تو ای سے داخی ہوں کہا ہی میں ہے۔ الماس کردل کی بنار لول کے حفاقی ہم جار کرتھے۔

اس ملسله عارسه او تشرقه الشرائل شارات مناق بي كريم معالين الوكول شروا حراس بيدا كريل

ين الي ذمه داريول كوبورا كرير.

جمین او گور آورنا کا دو کا کرمن سب ورمت این نیز دورزش آنها و دوش سنا دینگاب الا داخل از لوگی سکه بهاستهٔ داسینهٔ خیوست نیجوست کا موس و اسینهٔ باقید سن امر خیرس اسینهٔ سند اور خوز سد تحوز سند سفر بهاستهٔ کازگ سکه بیدل سنته کرستهٔ سند ناساف دو پیدک خیرت به وقی سند وکه بهیرگ چین سند پهیدکی تکل شن فاخوان مادول ک افراح سند جمهم تدرست اورقوانا دیزا سب

او پر بیان کرده آنام محال پائی بنز البین بال کوره ک کر CHD میشن کورد ترقی بازت و بیز ا ست جان پچاہت جیں اور CHD کے باعث بارسیا انتہا کا روک کینتے جی ریٹ ور سات میں اوک اور المالی الم احسان والا نے کی ہے۔

اه دروزاند بلاضرورت التي مقداري تي إدالي فراؤل في الأن مراستان كول الله والمنافرات الله والمن الله والمن المن الله والمن المن الله والمن الله

ال کے بھر کو لیکنڈ اول آوگر کے بارے انگیاں کے منظم فرجوں سے منظ متعظم معالیٰ سے اور جاکر میں اس جائے کر انٹی علاج کا جاتا ہے وہ استانا جاتا ہے۔ اسالا جاتا ہے اسٹانا کا انتخاب سے اللہ کا انتخاب سے اللہ کا انتخاب کی انتخاب کا انتخاب کا انتخاب کی منظم کا انتخاب کا انتخاب کا انتخاب کی در انتخ

كوليسثرول كي مقدار معلوم كرنا

کولیسٹرول لیول جمیش ہی ایک مقررہ وجہ تک تبیس رہند بلک ون بدن طرز زندگی غذاہ حزایس اورموم کے بدائے کے ساتھ ساتھ جنڈولیسٹرول کے لیوز ٹس فرق چاتا ہے۔ مقرایس اورموم کے بدائے کے ساتھ ساتھ جنڈولیسٹرول کے ایوز ٹس فرق چاتا ہے۔

بهت منظر ارضات میں اور یاتی استعمال کے زیرا از باز کا نیاز جسارول میں کی وقیاشی موقی ما**ت**ی

--

عزید جان بلزگزیشهٔ ول کی مقد ارمعیوماً دری کے مختف میں بیننے دائی تال - جسمی اطام مج ایک ای وقت میں کئے کے فوان کے تورز کو اگر مختف میں انراع ان میں ان سائد والیا جا سے تع جر میں اداری ک آگی دیچا دے دوسری سے الگ دوگیا ہے

ون المان المان المائر أن النظر ميذيس كى 1990 كى ديودت كـ مطابق بهوى بـ خالم المراد كالميك وقت تركين وقت بالمرايسة ول المراقي تجيمه البناز (1916) الوار 101 المجيسة بيا كياد أنهات كا طريق كالديكار بهمان طرن بسيرتي مومواد وبرجاور جمد كوبر فرد كالرست أن في ستاج بها منده بيال معالى كـ اليك وان تجوز كرده مرسادات ورجم البناء ون تبعد أرووس بسيدان تجن مرتب وامائ حاصل وهاري المراق في المال والمساول

كوليسترون باين و يانتها و فأن مدونزان مجيسة بينازين الا في مدور (۱۱۹) ي در في مهر اور (۱۱۹) ين آخر في مديمه فرق في ر

ليبورز يزكي تغيراتي رويرنس

ا بنده المسلمان على أيورا الإنتاف كي رياد من ورضاف تي الي والمستفارية التي يود المدن بنونك المناه يمين التيجيع الأكون من كرداري وصيالك أهما منته المياد ومنزيا والبيم المدن والمناد والله والمناد والله قو الواسافيل و الإنهام يكان والمانية في الميتنا والماد والرواد والتي المناق المن المناسب

ال كنَّ اليِّمة في هذا توزه أن محمَّمة هيور ريان عن جيج باست أن محمَّمة مريان و يجمَّع

-420 3700

اس کی جمیادی دید پیشده دان نفست نیس بند فیمیارتری کی مختلف تنبیکی هر یقول نسد با معت بهی ایک لیمیارتری کی دوسر که ایمیارتری کی دیوست شدسانده مطابعت نیس به دکی به

عاد المال قواتي جديد الوشي مرقبين ويستهم الميان

-4-

الیکن بورپ اور تر آن یافت مما قال عمل مجمع مختف نیمو دار جول سے ایک وقت الل اسٹ مکنے انجیشوں میں کافی فرق ہوتا ہے ۔

آن کل زیادہ آرمہ کوئیسٹرول ٹیے ہے جی کا سے تھنیکوں سے ایک جائے ہیں۔ جس کو اکٹا ماہر معلیمی شلیم ٹیل کرنے کا کوئٹ ان ٹو ہے رہے تی اس سے تن کی صدیحت کی تعلقی طاع کا ان اولا ہے۔ عود اک وال سے ٹیل کی صدیقہ ارکی کی وقیقی مرتبی معدی نے نے بیٹھے مدر ہوتا ہوتا ہے کہ ایک ایک اللہ ایک کا فاصرہ ایک کا فاطرہ ایستان وارد ہے آتھ ہے روٹیس ہے ۔

اس کے بیمباری نمیت رہادگر کا بالک فیک جوہ نہ اوری ہوتا ہے۔ مثلا کسی فرو کا بلڈ کولیسٹر ول ایک مرتبہ 2015 فی گرام ہے، یوفنا برگری ہندگ وہائی بلڈ کولیسٹرول کی یہ اب یوجو و سے لیکن اس وی کے تکن ٹیسٹول کی اوسلا تکالی کی قود 195 میں گرام تھی ہو کہ نادیل مد ہے۔

ا ب آب الله بالمراد عندا محداد والكاليس و الروحة فرق كمي كوناه الرقم الرواما و بالمساور وهم في البالم بسام النفس آمرا و الواما و بالمنبعة

آلیک اور حروق بات مقالات پوٹی سے دی فی سوکک برایو ، ترقی کا دوسری ایمورش کے سے قرال آلیک مولی بات سے ۔

اب، كيس كركتي مشكل س بالكراميك تشفيع مسمن بوتي سيد

تناد سەيال اللىمىيدان نىلى كوڭى يادە دىيىرى ئىكىن ئوڭ كىلىنى قى يانتانسا ئىسانى ال الىك بات يەن ئىن ئىن كى تىچىنات كى تى د

1985ء کی بورانس نے میں مرتبی ہوئی آف بیٹھالوجسٹ سٹیا ہیں۔ ای خوان سے المحالات میں مرتبی ہوئی گئی۔ ان خوان سے م محالی نے 5,000 ہزار سے دہشم مختلف کی فرز جا کو گئی ہے جہ جہاں ہے ۔ 222 سے 1985 کی آ۔ ان تھا۔ امالی میارٹر رزاجہ SMAF Method سے مذکوہ شرور کیک آرتی کا مقابات کی دیجارش سٹی مطابق

بلة كوليسنزول ليول 250 سنة 294 في مرتك توت

الوراج ليورارين تويد أوليسا ول يول معنيه كرائي كياسية Beckman قاطر إيتدا يناتي معین النا کی ربورٹن کے مطابق بطراور منا اس لیون 267 ہے 197 کی ٹروام تھا۔ جسید کے اندا کا کی نها بيت تن جاڭ ليورترى كى ريورت 262 فى گرامىتى ساب تىپ مى قيملەكرىكى كەنچايت جەيد أكلت كالمتعالي كالإواقع فتنشيط إران كالمات فتنف إي

حمل کے دوران کولیسٹرول نیول

سورتان اللهامل ك دور إن أويسترول يول يزها بياته البيار تعمل الما آخري إغلا ك ووران وكوليستوال أيول 411 سنة والزقي معد تلب ورساسكا سناء ليتني " فرق وغز وثل عاطر مورسط فا توليمشرول ليول فير مدهناه و عند المناهشة والتاريخ الراسيانيية أن الناد 146 في مستقله بالأمالية المستوية

الحلي ولياست بإراث أليب والسدم المتال مساولة مشام والرازول ووال فالمن قاعل والأوأوي

بيون مين كوليستر وك ليول

كانتيان كالرائم إلى من مح مح يوال في الرقى وراق بيدا و بول مدوس ل يلياد بمبت زياد وحير في الأرواب مل الانتهاب

بيرحال الدين سدين وحالين والمشعان والمشتق افراه أن للناج توق الميت فاحال

بالبريجان وينتاه والأخرار فالمتحق ترماكه بالأمكن والمان فلرث والبالي ثمروا والمالي هي الدياة الشاكل والمستعدات إلى المنظمة أحمال التناجيد والمستعدات المناطقة المستعدد المستعدد المستعدد المستعدد

ہ معلوم پانچ رواد شان میکنورست و ان و خوار اللہ شاہد شان 10 سے 30 کی صد تاریک میں

البيد الميكية أن ويدوية على والأوات التي أراء المنط أنه والأنكل وفي شهر والانتخال المن 170 ين 190 كرار موروس من العالي و المنطق المن المن المن المن 190 كل أرام سالم يعال كالمراول الأولاء أوب أن والما أو الماسية

يوال يروالد زيما الديج الدينة أن يت أي من الرواح الديوم أن الروايل ما يواع التي التي المساع التي الت

یے بہت مجمی بالک عمیان ہوگئی ہے کہ جو ہیں ایکی نئر انکھائے جی اور کھیل کود، ورزش دیں اقیارہ ہے۔ اجتماعیہ کوئے جیں۔ کمی ویتان کے آئے فارش وقت کزارت جی ان بھی جنڈ کوئیٹرول پیول جو اور جانا ہے کیونکرا بینے سے ورزش کے عادق تھیں ہوئے جس کہ باعث استعمال کی گئے غذا کی فاتو جو جی اورکوئیٹٹرول مرقب ہوئے کی بجائے تھے جو تاریق سے وروون کی شریع تو تا کہ تاہم ہے۔

ا اُرخور کیا ہا۔ تو حقیقت میں ہے کردل کی شریانوں کی تھی اور رکاہ مند بالغ دوست سے کافی در پہلے ہی شروع ہو تکی ہوتی ہے ، اور جہدور میانہ تر یا الغ تر واسٹالا کوں بھی طامات کتا ہو جوتی میں تو چھر پاند چھنا ہے۔

، مالاین کی دولین با مدوار کی بیدا کیا بیت زیر مدی هر بیشتری جمین کا فیڈ کوئیسٹرو کی دیستا با معا اورا ہو یا CHD کوروٹر کی بارت و بیریز کے مرب میس او حداث مرب شات الل سوریجا اسا کا اگل والمد کولیسٹرول لیول معلوم کمیا جائے۔

اور اگریجوں علی بالموکیسٹرول لیول ہو منا ہوا ہو آئیس نے نظیا اور کولیسٹر وال سے جم بچا۔ فذا کا ل سے روک کرمیز بیاں اور فروت کھانے کی طرف ماکس کیے جائے۔ فارٹ افت میں الٹال میر ا ورزش اور کھیل کودکی بھی تلقین کون جا ہے۔ وگر ایدا ہوجا سے فواجار سے مکت میں 110 ایک شرق اور بارٹ افیک کے باعث ہوئے والی الاوات کی شرق میں جہت صد تک کی واقع ہوجائے گیا۔

يزى عمروالء افراوين كوليسشرول ليول

ساتھ سال اوروس سے زیاد وغیروالے افراد میں موت آگئر بارٹ فیزیز یادل کا عماد سے واقع ہوئے کی تفواد بہت زیادہ ہے۔

جدية تحقيقات كرمطا بل جو 20 سعة ترسال في خرواسك بيّاره ب اخراد به كركان والمراجع

اس تقبید پر پہنچ بین کہ 240 می گرام ہے ہو حاموا بیٹر کولیسٹروں لیوں کی تقریر قطرہ کے بیوسکتا ہے اور اس کی قطرنا کی قلف عمروا کے افراد کئی کھائی تا سب سے جو آئرتی ہے۔

مردوں میں 240 مل گرام ہے برحابوا کولیسٹرول لیول

The state of the s	
في صدفعون ك	*
والمامرون بين 1 دافي صد	20
والشام ووال عن 3 كافي عبد	JV34=25
والمصروون على 19 ترفي صد	35 عال UV 44
والميام دول يس 36.9 في سد	45 مال34 مال
والمشعردول شرة 36 في معد	53 بال ے64 بال
والماروون عراة الذفي صد	65-يال ــــ 74-يال

عالی عمر والسلے افراد نش بنڈ کولیسٹرول لیول پر میت ہے تواش از انداز دو نے تیں جو درین والی میں فقائل تیم لی دوائنوں کا مدونہ فغائل واللہ اور فوشوں میں تیم لی واقع دوجان انواز مند وال کے جزو بدن بیٹ ان تیم لیل الا دیاتی اثر انسان ریک وقت رہا ہوئے والے کی ٹھی ویجید و تواش شامل ہیں۔

ہ اہم بدی عرب سے اقداد ندل کوئیٹ مال ایوال کا مقد میش زیاد کی آگا معقول اور اسمی دید انگی تقد مسر بنی او کی ہے مشابع ادائق ہوئی عمر سند تغییر کے ذریعہ و کوئیسٹر وال کی مشرور سے پیٹی آئی ہے کی تقدیماز کی جو وقی مصار کیمی تائی محمر میں سندہ اوام ہے ترکیجی میں آئیسٹر والے و بہت ایمیت ماسل ہے۔ میس مجمر میں تقدام بلوگر کوئیسٹرول کی شکل میں 195ق مرد تک کی مقدار موجود ہوئی ہے۔

خیال یہ ہے کہ بول کا المباقراد کے جسمانی بھڑ جدانات آ بستہ آ بستہ آبستہ ولیسٹر ول کی اپنے ساتھ کی بولی ترکیب کو تم کرتے جائے تین مان کے ان کے متاسب کا م کوجاد کی دیکھنے کے لئے اپنے سناسب مقدار کولیسٹر ول اکی قدر درمت دوقی ہے۔ شابھائی دینے سے ملڈ کولیسٹر ول پرستا ہے اور برائی مم والے افراد کے سخر میں واقع کولیسٹر ول کی کی دیوراکری ہے۔

جديد رئيس في سنديد بالمنت عنوال جو في سيمال جو في عمر وافي خواتين 270 في أمرام سے كوليستردال اليول في ميزد في سندول في يا ديول في ترين برين وروست

ال كنال بات يا المعاومة عبد كريش التي خواشن جو 60 سن 80 سال مو والي الال ا

ألزان كالمذكر ليهشرول ليول 270 في كرام سنة المرجوزة أتن مدين كوافر ركي شرورت جو ل سيمه

الیک اور جدید گفتیل نے واقا4 اسم دواں پائی کئی جن کی تعریبی 56 سال ہے یا اندیکی وہاں شما ہا کی بلنڈ کولیسٹرول بیول کے سبب 60 سے 60 کئی صدیحک باریٹ انتیک کا محطرہ تھا وان کی نہیست جن کی تم مائل 65 سال ہے ذا مرتبی تمریعہ ہوئیت وں بور ناری تھے۔

ام پیکن بارث ازبوی اینش می ۱۹۶۵ از سیافیان می بایش و ای همیش قرم بای میاند والی همیش قرم می می این ۴۸ ایرش مستاز الدهمین اور همیش کا دورا میا تنوس و برای پیچهای ساد دران همیش فرا افراد تو فرمت هوشک بالوکل کولیستر ول ادر برا (1) ایمیت زیاد در در ما دور تعاد

م 10 فی آمرام زیاد تی آوجہ وال سے ول کی جداج ل کے مضابلا کا ان کی شام تی استوال کے استوال کا ان کی شام تی استوا استرنگ در حد باقی ہے ۔ انتقیق سے بیاجہ علوم دوتی ہے کہ جرما ہے تی اس کی کوئیستا ول ایول کا کم دونا اول کے امراض سے بچا تا ہے۔

زمبر (1990) وشرائزش ميز ايمن کا مالانداش مت شرمان فرننده شراد الرود من اور ان خدمالجيول کی کی تفقيلات سندناک و تراس خرن سے شکار انہوں سن 2746 آوروں پائٹین کی اجن کی تحریق (10 سے 77 سال کے درمیان تھی مدت مال تک اور کے اس میت سکیدہ دادان اس بھی سے (200 آوی وال شکامراض کے جامت بلاک ہو تکے ساور جاتی نیچ والوں اور حریث والوں کے مسلمل وی مال مطالعہ سے جامت بالکی درمیت قراد جاتی کے میاست کی والے ہو اور کی تاریخ کی والے برائی میں اور اس کی میں اور اس کی میں اور ان کی میں ان کی میں اور ان کی میں ان ان ان ان ان کی میں ان کی میں ان کی میں ان ان ان میں ان ان ان کی میں ان ان ان کی میں ان ان کی میں ان ان کی میں ان ان کی میں کی میں کی کی کران وزیروں دیروں

الیسے افراوجین کی تعربی مراخو مال با ما تھے مال سے ڈائد ہوں اٹھیں تھی جوانے افراد اور طرح الب ناڈ کولیسٹرول لیول کو چیک کرواٹ رہتا ہے ہیا۔ تا کہان و نادش صورت رکھ کوکر اس کے امراض میں دیما ہوکوموں کے مندمی جاتے ہے جہاجہ تقسہ ما فیرمال یا ڈائد تم واسل افراد اوجی الي خوراك يش ير لياورم أن نتراؤل وكترول مراج ي-

لاس النظيس على خذا في التبيد من ريد في كل م كل 6 كا 8 يوز هيرا أو وو مرويول على تكتيم كما من ماليك قروب كمافراد كافراد كافراد كوچ في دراه يبت بول كي تهم مقدار داني قوراك وي كل جب كرووم بالأروب كان لي مرضى كروايل ما جرائدي. البينا ويارة القدمال أن خبال والمحت من م پ چان کروپ ۸ میمل ایسیافر «هن کوچریی در کوچرش و ساز تا معتدار دانی نفاده ی کن حجی دان می ست صرف 666 اگر 1891 کی کا دور ویزا اور گروپ یا لیکنی و پیش خور در بی نظر شعمور کے مطابق کی گفتا ہو ہے تھے الله يكن بينة 196 فرادون منكر و و ما مع من المن المن قرع المنظيمة عند من بينة اليام منه كم أكب أنها القدرُ لا يسترون بيول لوقال بين. يَضِينَ مَر من سنة السيام الله منه الشياحي الحقياق القرابي بينانا بيز في تين

وصفح الشاعليق تشهاأ أخ يتما لأسباطها وأفق الميونة كشره سيطاءا أباسكنه الادسامكيس بإكتال عن ول كالراش ومان كها مشاش مناه مناه الماس و كالراق الأي أن أن بار ال سنياء

ان وَالْ كَا كُلُ مِنْ الْمُعْمِينَاتِ كَالْجِرِيجِي لِكُمَّا بِأَرَابِ مِن السَّلِي وَلَيْ مِن الله كوليستره لبأونا والماء زثأ تشر وكمناهر ورق بيب

الورغولي بالذكولية منتال ليول كون شار وين شار الأفرار عام ف بالمست فان الإسهادي جا مكما مند للسابل علمانا بالأنبأ بالمشاج بالمعاني شاراه والماج أم يوبيا مكال بنايا

وْ فِي النَّهِ مِن لَكَ مِنْ الْهِيْمَةِ السِّيمَانِ النَّهِينَةِ الإنجازِيةِ النَّالِي مِن أَوْ مِن أَلَ عر م ستة العامل في - وجب كريماد سيعك و كمان شراه - طائر المان ما فو شكرً بيب سيار

ا عرب و سالا الدين بال في عرب كروم باليه ال في جاء الول ك بالحشاء وحدة في جوتے وال ما جب انداز فی وفتائل لگے شہر (A) ہے 5° مال ہے وہ موان جر والیا افراد الل ہے امراض شياجنا الوسقاجيات

احتیاطی تران اورچار ہوں نے ناحق جوئے فی آگئ شامیب الناکی اور طاعریں ہم ہے 10 ــــ 20 مال تحدد الموج

جار ب ملك جي او كوليه كومال شداع وهش شديد المستعمل مانت يبت عي مرجي اور 42 ے 48 مال کی محرب و برای می جود ہے وگ اور منافع نے کا مخال مورد کا ہے کا منال منا اور القما المجل الدجاسة إلى -

الاربية قادال اللارق في الدر منسندي ربيت على مناوم أبو بيجيدة والع الله في المتول فتم

ے کا موں میں الجو کرتے م کی رہنمہ کی کا فریغہ مواجع موسینے سے قائم رہ سے ہیں۔

ورودي والبالي افراد وجني الفراد اور موثل ورويال وجود مأوصمت عامد كالفيفة كالألفاق كالماق بكنا

ہے حکومت کا باتھ بٹاڑ چاہیے۔ ب تمکیہ یہ نگریہ آیے۔ میڈیکش کی آباب سے لیکن تعادیب ملک ملک البحي تكسأ وكون تلب بإرت فرج جرس كي بنيادي وبيانوش وبذاويسته ول إول تال اخباق مصاورات ملك

ساده والمكرام اللي ف باز ب البيت معهومات وعلى إن أبيان مرحل من <u>لب</u>ي كفولا رما بالمال اوركون ألون منهام القنيالي قرابع مناجعهمت مندره بتثقات و

التقديمين دواري جمالية مفيادة وموجهة خدمت كالطنة تاب

ہائی بلد کولیسٹرول کی وجو ہات CAUSES OF HIGH BLOOD CHOLESTEROL

وراثتي خطره كاعضر

(Fleredity- A Risk Factor)

ا میسیده فراد جمل کے خاند اس میں واحد این بیده وادود دی میں است کو فی ال کے امرانس کا مختلفہ ر ہاہور وورس سے عام افراد جمل کے خاند اس میں کوئی مدسد فریز پر افاصل شاہد کے تعدان است میں موالدا ہ راہ می دوالد میں بینانا دری فی دخیر میں فونی برشور و بروت میں ساکی آجات 3 سے 2 است کا فور و موالدت فاریز برکا شکار دوست میں بیا آئیں اس آمیدت سے اس کے عمر انسی کھنے تو اندر پھراندہ تا ہے۔

ای طرح اتنها کرائی ایش پیشدی ده بازش کا فتاه با ۱۵ با دو دو کشایت کی عاد است انگی تسل در نسل تنظی دوا آل تی چین به

ا نیانٹن سب سے زیادہ ہارت اور دائی جد minud انجازے دوہائی ہا۔ تمہارے واٹیسے جھٹن سے بے باعث مانٹے آفر کہ اور 20 آور ہوں واٹس کے فاقد اس تک مارٹ اور ا حوجو تھیں دائیوں کی کی تو 211 نے تعالیٰ ہا مندہ بازی داخری کے والوں تی سے 50 او بار سے افکیلے جو سے رکے کا در افراد بارٹ قرار بارٹ فراز کے باک دوست دور 22 آفر دوگو انجا کا کا درو اوٹن سوا (Angina)۔

علا يدجران الميصافراوجن مكن طائدا في بدعث اليان كالمستدى إلى معترى إلى هوفي هوفي الان كالمسيطة بالغ افراد المسد موازن أبيا أكب أن خالدان مسترى الكن و 110 ما وجود ترقيص توليد علا كند CHD مسترى ركھے والسندافراد على ووران افراد أول لميت وفي جذا ويستروان الم في بلا جرايش الاست قراده تقا۔ ألطينون فإلك ما تشدافور سائدي مورجات الرواحة فالإعلام الواف الماكم الو المل ورنسميا منتقى جينو المساورة والمرقى ہے۔ وياں پر 1400 پيدم يضور پا جنتين ال كار جو CIID گُلُهُ هُ کُلِيتُ وَيَعِيدُ مِنْ الْفَالِيَّةِ مِنْ الْفَالِيَّةِ مِنْ الْفَالِيَّةِ مِنْ الْفَالِيَّةِ و

الن كا معلان والجين 150 هذا و المستان أن يورو على صحت وقد المنطقة بيان بيا أكرا اليند الما المان CHD من كا والمراقع بالمنطق في يا شياعتان تقيير المن المناطقة (CHD من المنطقة المناطقة المناطقة المنطقة المنطقة (Genes) مُسَامِعًا بِعِن عِلَيْهِ الشَّمِيعُ فِي فِينِ عِن السَّاحِ مِن مِن الشَّامِعِ فِي السَّاحِينِ السَّ

عدائق لا بَيُورِيونُ كَنْ فَي قُراجِال (Genetical lipoprotein disorders)

الرفلة الجاوج ويتعد للمصاراء كالمؤلفة وياثب والتأثر وشهدان حور بأوكل بلذ وليسترول ئىيادە دەلەرلان كى يايورىدېر جىنو Ciones دىرى تۇرىپ دۇ. دىپ بىغىلى يېرىيا ئەستىدىكى جىدادا ئاخىرول العالى كالأراث فلسأنك ويجامكنك

ا تا الله على الإنتال الارام ما يا مكت جمارت التال بإلى بلغ أماليا شرول كي (يا وو يعجه Gametie كالمنتي فيليا في سيدان في زميت ل تشويل جي . المن عن سنة بالموشيور كا ذكر ربيال إلا جاتا

(Hyperlipidemia)

(1) بالجيرا الحياية يميا

(Hypercholestrolemia) Leville (7)

Hyperlipidenia سے معنی کرنے کی کے لیے ا

Hyperchalestrolemin سے معلم کے کی محمد میں کی بیائی سے۔

جِ بِالسَّادُ أَكُنَّ مِن وَهِ عِينِ أَمَا مُنْ وَرَبِينِ فِي أَمَا سَمِ الْوَبِعَادِ أَمَّا أَمِيا السَّا وَ**لَ مَه** فوَلِي آبِادِي أَن بِإِيهِ فِي سِيساورا رُرِينِي فِي أَنْ رَاءَ سَنَاءِ فِي أَفْقِياتُ مِنْ مِنْ أَن بِي مُن

元の Joseph Goldstein 光点のMichael Brown がんげたデオ ميذيين يدولوش العامل في إلى مال كاستاسية في يعد من يسيع Receptor عنوار الإسامة کی فیکہ عمل خوالی سکے باعث کویسٹرول اور زرافی مجیمر ونیڈ زائن منیاف ہوتا ہے۔ جس سے ال سکے امراش كالمفره يزوجا تاسي النام تم كى ويتياتي قراويس من يلي يون روه الكيديا: وروسال من ورواي والمرادي

- - -

(1) - تۇكل كولىيىشرول تىلىرات ق

(2) DL ا كوليسترول بمن الشافية

(3) - ئولۇنگىمىزائىزلەر يىراشاقى

(4) — بالمادا كوليسترون يم كى

بالنسخى بىندا ئىلىداف دىن ئالىدداخى ھەر ئىدۇرى بىلاد جىنىياتى دىدىدى ئادارىلاداشارىيا ئىملى قايۇنىش يەغ ھاسان ب

يبالء

ا ہوئے قبیلی کی جیسے کا اندازہ ہوتا ہے کہ معالی و کیٹنی ایک الدائی اللہ کی اللہ اللہ علمان ہے تھ مرش کا کئی مرابطی کا مان کے کہنا ہے۔

مرض خوادا کہ گئی ہو ہو ہو ہوں اور است مریض کے حراث کو استان کے ساتھ ۔ مریض کے میازم کے مطابق پائش اصوں کو اپنا کہ دور تجویز کیے جاتی ہے۔ جومر ایش کی تمام ملامات کو ورسٹ کرنے کی طاقت دکھتی ہے۔ آگئیٹل کر طابق کے باب تشریق آپ کو اپنیا پر کیکس کے دوران آپنے واسلے بالڈ کولیسٹرول کے مریضوں کے کیس فیش کھنے جاتیں گئی گئے جو اپنی

لركن (Stress)

ہمت ہے افراد متر عن کی تحریف کرنے سے قاصر بوٹ جی جا انگلیوں کوداس میں کمرقار اور تقریب

بيلاق دو فرك الكيستهم سهار جو سيفتيك مقسد خوف دند وشمل و تيزيته انهان الإي اورا تسرول كي شكل عمل خاجر جو في سهار اس كي بتي وي ميد جسما في اور هاي توان في كا شيؤ سايا و الداستها ل ووا الرام سهار

او پر جان کردود تمام کیفیات شر بچون کیتند الله دار کلیند مقدانی رائید کلیند کی دهو بات الل

ا مشاق ہو جاتا ہے۔ اس مائو ہے کہ درسان کیے تیاں Elamentees کے ایک فرون کی تروی کی تروی کی انہوں کی انہوں کی ا كولا عزول ليول عن الطاق والمسلم المشر بالترابية والأيون بالمؤمن والم أثق تاتباء آ فراد شر بالول في الروز من من فران الماري في المنظمة في المنظمة في المنظمة في المنظمة في المنظمة في

الروق و و stress لي من سب تمان يوسوي مي كند مل واليا بياسية في إلى الله بما و

شرون كولي كوفات وبالمتعد

هُ إِنْ أَنْ مَا مَعْ مِنْ فِي العربِ. من أَيْسَالُ أَنْ وَيْسَ بِمَعَاطِينَا الصَّافَ وَعِيا مُلْتِ

محيقات الوشكل إي

والمُتَكَنِّينِ بِينَ إِنْ إِنْ مِنْ مِنْ مِنْ مِنْ مِنْ مِنْ مِنْ اللهِ مِنْ اللهِ مِنْ اللهِ مِنْ أَنْ مِنْ Abschard Rahe سند بهت سند والوال بهند عال المناوا والمنطقة الشاكل الاراث أثال كا المك يجوك النايزة فيش فيدمت سندر

أنه بالمستعلق الوالية في مُدِّينَ أَنْ يَدْ عَدَاقَ أَنْ لِلْوَلِينِ مِنْ أَنَّ عِنْهِ مِنْ اللَّهِ

بينا الافلال بشابسته وجاهم كماكيدي وشاكي أطرش يتواني فران منافر تبيبا بأكيابيت

مختلف نوعيت كي سر يسر منا يمهو كي الجريث كيا مالهار سنتأثر يلوتف لوالكاث

(1) مهال الدوري شريت كي الكند شكافي تناج المديد وادم المساقية 259/100 كوم في الحاسر على كاللافا والكناد

(2) طاول ك جديد الشروع ليس

073 كواسيت (3)الكياد مريد كالآناد بينداد وكريد ي <u>1</u>219 1165

(4) زيزرًا ست آثال وفيه وشن پيرا شده مزالن 1003ع يواقت

(5) خاعمان كي تحي فروك في شد جوساني في صورت بش (4) قالی طور پر (تی اوری پر تی پیونی پیغاری کی صورت کش

(7) شارق کی پریشانی فر صور سایس

(48) كَامْكَانَ كُونْ كَلْ كَلْ صورت هي بيرا شدومة عال

963 ياكت 053 يوانخت ±£(y050

947)يا نحت

945 يا کت

145ع احت

(141) إلى الحلاق

(القاراج المحت

(1919) شت

91029 سند

020ع آنڪ

026ع اعث

(10) کام ہے۔ پائرمنٹ کے بھ

و12) حمل عن بيد وشدوط عن

(13) جنسي مشكان ست ست

کے حصول ہے

(11) خاندان كَ كَارُوكَ مِن إِنْ اللَّهِ اللَّهِ مِنْ تَهِدُ فِي كُنْ تَهِدُ فِي كُنْ مِنْ اللَّهِ وَمِثْ

(14) فالدان مي كن النافر وي شوزيته الصفواء أن والأواهي بيرا

جواجو بإكوالها أمياه وإلوثي وزحناف مو (16) عام کی سے برے کر چیٹ ڈی اور میں کی سنانی وی دیسا کھنا ان 🚅 lyttisk ت وي الشده من الس (17) آگيءُ جي سنت ڪافيت ۾ باڪي ÷ειψ03.1 in garan (18) كام كيا، بيت ۾ ڪري (14) درازمر و سند. مشارم بإنها و زموه ویوگی و مهاب شاه سنده سند د المالية الت زياد وشديدتم بازياد والمنظام وباحظ المناملات الصابحال أشام طاطهان يا وُالْ عادات إ (21) كارويد بإكر كي فريداري ك ك ينك راي ركني 수 없이다 1129 ع أمت 1211 كام كاج كي وسدواري ل شريع كي تي يك يومشاطا ترقيء تنلول وتبادل وتعيره ±-18029 يش بيداشده متركيل (23) قانولُ مبائل کے وعظ پیدا ہوئے ویل مائل کے وعظ پیدا ہوئے وال 9,029مث (24) ذَا فَي وَاجِبِ الأوا وَيُو فَي سَدِيرَ الْجَوْمِ وَسِينَا بِي عَبِيرَ مُعْمِدَى اللَّهِ مِ

(25) كرب إبريم وفي كالوزاك كرب عدد وهوالي أرشاء

على خاش كر محرقون شربيدا وراث أن عن

(26) مُكُول وغير من ويتدى كالطاف تراس و الجوارات سن

32

- كوليسترول

025 ۾ اخت 2 12 12 5 12 12 12 13 12 13 12 13 14 15 15 16 127 1 ے ایمیانوں تاتبر کی ہے و کر پارتبد کیوں کی بیابر 420/خ (28) ؟ الله احوار كابار بارويرانا - باس وفيرو ي معولات عديدا شرومزيل 023 يوانات (29) اسبط الجس ب تعلقات كثيرو ووث ي (30) كام فان كاوقات كاركى تبديلون ياشرائكا كي تبديون ك (21) يوم كنت باعث ببياشيه متربتها (۱۱)م لاکش کی تبدیلیات و مت پیداشد مسر پس (20)يا المنه (32) سينتون بين (افلات با مث الكذبي الكست (33) هُوَيِّي مُعروفِي عند عَلَى الجَوْلِي فِي الحَجَالِي فَيْهِ فِي 9 (10 يواکست (34) سۇنل مۇرىيەن تاركۇنى باقاتتو بىلى ~ 6010 (35) ئۇمۇش دېھانيادەكى دارىيەندىدەن يەڭ un şii⊊6 (36) لیلی کے افراد ان کے ساتھ رہتا ہوان کی تحداد میں اضافہ یا لی 2 يا 10 يولون کے ہامش پیراشدہ سر تاں (37) كالمائيني كيداك شماته إلى ت क्यां केला ३ (١١٤) يُعْيُون بن وقت كر ريال ال 3 ا 0 پا جند $-\sqrt{2} \log \sqrt{2} \ln 2 \ln 2 \left(39\right)$ 4 (1g()) 3 وه) والكسافي الجن يهم الأريث كي معدت شريبية شاروع على ≟राष्ट्रधा । مرماو كباريع يدوراآم

- معقد منطال المعمل المرتبطة المسافية المعمل من المستراكر وعمل أست ويال ا (h)
- 150 سے 1999ء عسامی عسام سے فراہ بھی نام سے میں سیاری ویٹھی آ سے جی کے انتہا (2)
 - 200 ئىلىدە 299-ھال كىلىم دېرىمىر (3)
- 300 أُرِيْعَ لِكُسْمِ مِن مَصَمِيعِ وَوَالْمَسِنَّةُ وَمِنْ عِنْ مِنْ مِنْ مِنْ مُنْ مِنْ مِنْ مِنْ مُنْ مِنْ (4)

ورئ فريل بيان کردو خفق ت کی روش ش ا في شخصيات کا جائز وليل بهت سافراد پرمز رموخ قيقت ک جدوج اين سفرتنام افراد کودو کوه پول ش تشيم کيا ۸

. [3.79]

کروپاے (Group A)

ا کینے افراد اور کامیٹر جاند کی رہیج ہیں اور جود باز اور کے بین وہ م ان مواقت مگل وابعت سے کام کرنا میا رہی ہیں ۔

بيالوك مملي زندكي على زيروونة من بيبائيس بهوت. ١٠٠ بينة أكنة كام ادهور ب مجوزت

-47

کیونگے والیک وقت میں ایرت سے قام کرنے کے قوابال ہوئے چین اور کینی کام ادامور ساند سیچے بیس یا تھیک مور پڑھیل ٹیس ہوئے۔

گردپ بي (Group B)

محرم بیدنی سے تعلق رکھے والے اللہ اور باردو صارحت الار برا الدوجوں ہے ہیں۔ اور اللہ الدوجوں ہے ہیں۔ اور اللہ ا کام وفقت نے اور باری بادی حوصل مندی، نے اعتواد اور ایسا تھار سے مرائع بالار سینٹر تیں۔ فام اس سے اعصاب بیرموارٹیمی دوستے ووج کام کھیک المراین کے تعلق کر سے تیں۔ ایسے کو کوئی ایس خود اعمادی کی کی شمیل توقیا۔

برکی لوگ تنظیم دوست آیاں سال تکران سے پیشان مائد اور اور گئیں انتشاد ہے احتماد کی سے ا اسپیٹا اسپیٹھیجوں بھیاکام کر ہے تیں امثاثرہ آیرہ ا

عمرہ بید آئے کے متحلق رکھے اور بیان کی جائد ہوا کی دخلہ ہوا کی دخلہ ہوا گئے۔ زیادہ مورائی میں رہنچ جین بدائیے افر را اراؤر کی جائے دیا اسٹر بھٹر کے زیاد اور ہمیت سادے مدائی دمواٹر کی تھادن کے مناقع والے اسٹر مسائل میں اور دھٹر دو کر کھا۔

جے آل میں فی سیانتی المقائل رکھناہ اس فر مزانی موسار مدی استقبار موافق الدائد ہر سے اور سے ایس کا زارے ہافت میں جی مقربان کا طاق آنگ موسک الاور سے داسے کا اس کا اقتبال کی ہے او وکھا تے ہیں یہ

طرززندگی،طورطریقے

(Life Style Addications)

بادات المجيء رودي الاكتاب كالبينة البينة المياد الكرد الأامنديو شرق إلياري الاي الكر انهان كي فخف مندي تهايان نكواً ساقها -

ياك ادرك في في كادت

والإسكاء مصريعة وموقوه في بيان وتق بيده يوان يجد علاقا في تاسكان و يعلد آنها جا تاسبته جائے اور فائل وو اور کار فائل نار کار کی ہے۔ کا تھی دیائے پراٹر انداز دوکر اسمانی تعووت کو سکون ویٹی ہے، ویائی اسول کو تیز کر لی

ليكن جائد الاركاني ووتول كالملسل متعلل مناها بالبراني الرداد وأستى ديرا الالي

يرقي والفرق المؤثمان عن بيات ورجاني وونون جانجين أن موجود كي كسب مث الناباوي الثين کی اٹن جیں، چاک وجہ بند بافی جی وہب کر نینڈ بنی وینٹن جینی بانڈ نی عمل میں وہاں کے استعمال ستة تمكاه شارستني. بياخ في مافك ن ح وري واقع ابوني سنياد ريس باي عز وري يبدا ام في ميد اس في منينه -

الأرفاقي بالإستانية ومواستهن يوج بسامق يجاف الدامل شاركا فيان وجوا موقي سصه چىل كى با مىشا ئىددۇلىلى سىيەنگى سىيەندانى بەلەر تى ئىت، دېيىن كىچى دواست ئەنجىل سىند

النظيمة المربوع في المساول من الأوقع والمسائد من المستويس في كالحل الإن يعمل في المحادث ورود ويتناف المساحل معادورة والمترورة

يولكن وزوال والايان وأواد

그런 기존들이 나는 그런 라는 나무는 것 때 바로워들을 찾았다.

ما مسرا أول الدمن بيمون بين في في الدون عن المينة التي يود بين المين المين المين المينة المينة المينة المينة ف الما مسرا أول الدمن بيمون المينة في المرون عن المينة المينة المينة المينة المينة المينة المينة المينة في المين ي ما كار يَهِ فَعَن مِنْ مُوهِ مِن أَنْ أَنْ مُسْتِمِدُ عِلْ مِنْ مِنْ مِنْ مُنْ مِنْ فَا أَمُوهِ فَي أَوْ مِن ف

تقى اورول كے موارش میں تم جناوہ و بتہ ہیں۔

Johns Hopkins جونز باز تھاں میں بیٹھی سکوں کی تحقیقات کے مطابق آبک وال میں پارٹی یااس سے زیادہ کافی کے ب پینے واسٹ افراد کو عاصر کوں کی تبست واگان سے تکن گٹان یادہ ول کی بیار بیاں کا خطر والحق رہنا ہے۔ ای طرح میں کے اس اور کوئی بینے واسٹ دیکھ وافراون بینے والوں سکے مقابلہ میں ول کی بیار بیس نشر زیرہ وجھوز دو سے جی ۔

اس خراج کینیفورنیاش ہوئے اس ماہیدر پیری سند ہوت بالقل میال اور آگئی ہے کہ اور اوک الیک وائن اٹس جارا کی بائٹ بیٹے جہاں اور تی سالوں بھٹ جارتی است جی وال وائن میں نہ بیٹے والوں کے اقابل میں ول کے دوروک فرات بڑیو ہوئے جی ۔

1939) مردادر ۱۹۵۵ خواتمن پر پیشن کی پیدیستین شرون کی کافر کونی محکار دل کی چاری میں مینا اندی یہ

بالذكوليسترول يول فوست كريت بدرية جداكر البيد افراد به كافي بين تحدان كابلاً توليسترول ليول بدرية من ورخور البيدافي وجرون شروايية سيداكل بين منتصاب كالمذكوليسترول ليول وجرو في كرام اور دوتين كميداكاتي روزان بين تقدان كالعذكوة منه ول ليول 257 في كرام تعالماه الميم افرود جرنو باس سنازي دوكميداكي ووزان بين تقدان كالعذوجة والمنترول 25 في كرام تعالماه الميم

اسی طوع در ان جار ایون کے سیسیا موات میں ایست افراد کی جہت بازی تعداد کی جوزیادہ کا لی پیچ مصرد ران کی اموات دل کی شریا تو ان کو بیوں کے دیوں سے وحث و تستی ہو گئیں۔

کافین ایک این کیکل ہے ہو جانے مردی اور ان ایک ورد ہے۔ جو مان الدریم کم اور ان ان موجود ہے۔ جو مان الدریم کم کو مخرات کرنے کی کام کر روا ہے انظین کافی کی انسیت جانے دیں ہ فیمن کی مقدار بیست کم ہوئی مصد اس منظر ہے کے وکافی ہے کچھوٹھ منیال ماجا تا ہے۔

كالى بيناني من كناه يوكافين في مقدار أمَّ نياجات بيدات الله التي وي منا أكا حسول

يى دواد رالرن كاكان ميانورستنل ب-

جَوَكُمْ كَا لَقُونِ وَالْفَاكِلُ لِينِهُ كُرِينَةٍ مِنْ مَنْ يَقِينَ وَإِنْ اورجوزيا ووكا فين يستدكر سنة قال وول يادو

كافين دال كاف كاستعال كرية تزر -

العِنْ أَمْ كِي رُونَ " كُونَ " جَمْرِياً مُنْ مِن عِن عَالِمَ أَنْ عِيدِ العِنةِ وَالده مِمَا تَعَد استعمل الرائبة المصابيط جهما البياك لأبيان المؤلفي والمساكة بذاريت والباليل كالفين كم كان وه في كافي بينية والمسلم ك تا ولائن المحالك

سنن الورد الله بيله والمرقى تعيمت بياتي بات والي و آلفر شير كو Supurko عدد و ك ر پارستان سنده ملایش در مهاور کر شده ۱۸۱۶ (۱۸۱۶ و ۱۵۶۶ فی پین تقریب آن پر تحقیقات کی کنیس به پیلید دو ہاوان افراہ کوکا کی گئی ہے جو کیا۔ مزان و ہے کئے موہ یاد کے بعد ان اوکا کی ہے کا فیمن کم کی جو کی الله في پينيا اوان مقدارت وي في مخانور وارس ان ان وافي پينيا سدور. ان ان او جدا کوليسترول لوان جا ا**ن** کیاہ جس سے یہ جان کر حمدانی دونی کہ کائی ہینے واو س کی نہیت و وفراد جس کر ڈی کا لولا (12ecatilinated) فالأولى كل أن كال 111) الونيسة ول ليول مناست في سعرتك (يا دواتيار

ن بات أكل منامه القيقات البدأ ما كالحن ولذان زشاكه يؤها في المساركا فيهن اور شراق الما في الما ي لشريادُ المالا ينهم أن يجهاي أفيَّد عنه بحق إلى .

النافل عاليد يهري أب لده عنول الدين

250 م 125 في بين المنظمية إلى أيوار ال 125 في المنظمة كا فين كما الى كل ما الله هو المنظمة ا معالد كرية في حديد جاك جوارًا الكالي بين تصان كابلان يريمُ كافي مدينة الوال ك مقاجه على ٥ ستال وميزلوه والأفاء

اللهائب كالمالينية كالمعادن بعداء بلذي يتروجيب كياج مناتق يتاجال كالكافي المبياة في يبية العربيامة الدفاعة في يتركز في مبتدرية والعوب تدبية وراهنتو المنظمة المنظمين علامة والتقدرا تق يبيع أس يت يا مشان شامل المعرفية وال في ترييف بيان من عبد التبايد عن يوست والمساورة ور موسے کے ماتھ ماتھ جو مصاور ہائی کا زیوری استوال کرنے والے ان میں امر جو دکا فیمن کے باعث المِنْ فِي الْجِيدَةِ مِنْ وَالْ إِنْ وَهِمَا مِنْ وَمِنْ مِنْ مِنْ اللَّهِ مِنْ مِنْ مِنْ مِنْ مِنْ وَاللَّهِ

کی افر د کافین سے زیادہ حمال ہوئے جا اور کی گرے مسامیت والے افراد کا تھیں گی۔ زیادہ مقدار سے اوپر جان کردہ عندہ سے موج ماہ سے جی جانب کرزیادہ مسان افراد نہیں کہ مقدار کافین سے می من تر جو جائے جی ہے تیا مستقوع انتجہ جی تھی سے ماج سے اور کافی کے زیادہ استقال کے باعث اس میں کافین کی موجود کی دل کی شروال میں جانب کا وحشہ آتی ہے۔

یدول کی جاری کا فیمن کے واپستا وال بیول ٹیل اضافی کر نا اور ویڈی بیشر ہو معالے سے پیدا جو آن میں باتا ایم پر خوال کے بیارا کے کہا کیک آوجہ کمپ جو اللہ اور کا آن باد و تقصال او ڈکٹا کا اوقاعا و تا ا کر جائے کا در کا کی کا از یاد واستول کی سورٹ بھی تھے وسٹ ٹوئ کٹال اور ت

و النام و بالاستان و النام النام و الن و يستم الراسة من النام و النام النام و النام و

وہ ہم وقت فوار ہے ہیں۔ میس نے وقت اوس کے وقت آرام اور آرام اور آرام اور آرام ہے۔ وقت معمرہ قریب ان کا معمول دی جاتا ہے کیوفرا ہی وجد و اس کے تصافہ ہے معلوم قبیل ہوئے وہ اولیہ اقل وقت میں البنائی تلیل مدین میں زبت سے وہ سے توعمل کرنے کے شاتھ اوس وہ سے بیاری مرت قدا ای ادارہ وصافی عنم والی مٹیال کی طور شادی کا کہ فی کام وقت وعمل تیں ہوتا۔

الی وجی صورت مال میں بلنہ پریتر اور جدا کا تھی اشافیاہ و کرولی و وہائے کہا شرع نو رکومتان کی ہے۔ اورا پنیافراز کو والی مدرت کر با بی تی تباولا وجھا اور تے جی ہے۔

وہلی کیسو ٹی ان کو بیسرٹیٹس ہو تی راہی ہے ہی ائیسا کا ساتھ انہا ہے ہیں وہ انگل ایسے ہیں۔ پڑا او سراکا م چیلز رونیا تا ہے۔ ان تمام انٹن کیلیا ہے کا کل موجود ہے۔

ان قدام کیفیات کے عل سامات مناصب ہو تا پہنچی عراق بھی جی کا کماسیا تھی جیان کیا۔ دکا۔

العِلى من أيس، بلز كوليسترول، وهن بيستر وهن أن أن أن تمام مستنظل ك للن وومواتيقي الار عب كذا الدويت كاميان كياميات كا-

لَيْنِن اسْ بِهِ مَا تَحِيرِ مِنْ تِحِدِ بِإِلَى مِنْدُ مِي يَشِرُهِ كَوْلِيسَةُ وَلَى لَيْ مَا إِنَّ مِنْ أَسْ السَّفَرِ مِينَ أَوْتَى ا

میں اور ان اُور اُنٹنی آئی دیگروج ہاے جو کوروٹری ہدے آئیزن کا باعث بھی جی اور ان اُواس کی ہے۔ شراب کوشی اور اُنٹنی آئی دیگروج ہاے جو کوروٹری ہدے آئیزن کا باعث بھی جی اور ان اُواس کی ہے۔ بیان کیا جائے گا۔

اور ساتھے ہی من سب میگہ پیدان کی روک تھام اور علاق کے ساتے جو میونیٹی کی اور طلب کی او پائٹ بھی بیا نائی جا میں گی ۔ قاکر مید ریک کے فینڈیٹر واقع موٹ والے ساتھ افراد او جو میوچ بھا ک

جون بالمكيم صاحبان الراكلية من في إيرا منظاره وكريستي. المسلم

اور اسپناهی شعبه شرخت اور تمن سندگی انسانیت کی خدامت کر سکاندسرف هاان درز آرگها کیمی بلکه مانشروش این مقام حاصی کریں۔

ول کی شریانوں کی جاری ہے ہے۔ جانوں تھی جاری کا اور ان کے جاری ہے کہتے ہیں سے ایک بڑا اسب سکر بہت نوشی ہے جا الاکا ہے ہو۔ جانوں تھی جاری جان کے بیان مسئولی کی کی بیان ستانات اولان اسے کا اول ایسوں اور و نیاز موالی تقریبات

ی حود می جود می بیان میں میں اور جید میں است اور خواف میں اور میں اور میں اور میں اور میں اور اور میں مقرور کی میں میں میں اور میں کیا میں اور میں اور خواف ورزی کی کرنے والوں کے بیان میں اور میں اور اور اور اور اور اور می ویس میں اس کے دوجود کھلے عام میکر بیٹ فوقی میں کوئی فرقی تیس تریاز میں بیند اور تی کرنے والے اور اور میں

عام سكريت نوشي والإستينس طول كرت إيساء

ا کیا قانون یا کرے مائور کیا ہے۔ ہاد جود کہ سکر بہت لوگیا کہ پاینٹری ٹھی صرف پرنیک مقامات پاسٹر بہت نوٹی کر سنڈ والوں کی جاری ہے ۔ پھر بھی اوک اے میارز تدکی مجھے جو سند فارف مرز نی کر سنڈ جس پر

تمبا كونوشى كنقصانات

(The Perils of Smoking)

جمعت ہے۔ ان کے امرائش کیں جاتا ہ فرائس کے کار ان کے سے دوران نے بات سامنے آئی ہے۔ اکدان کی اس زور کی کا یا جٹ کے شاہر شراعی ہے آئی ہے۔

ا اس العنوان پر بهت می تبیقیتات و ویکن پیس که شریب نوشی ولی کیام اش کی و **برا بات سی**

ے لیے ہے۔

المنظیان کے معروف تحقیق اور اور ان ان اور ان بھا استان Dolland Hill کے مال پیلما ہے۔ معالیمان پر ختیان کے کان جن کی کو ایل ہوتا ہے جالاسال کے ارمیان کیس اور وہ تم اور کا کی سال کے مادی مقالیات اور ان محقیق کے بات موال ہوتی کیا میان مودی اور کئی دیلے جن انجی تم اور کی موالا کے اور انسان مودی اور والے موجود کی انہاں تا ہوں سے بالی کے انداز وہ دول سے وارش سے تو وہ اسانا کا بڑا تا ہے د

تمها لانوشی کے متنف طریقے ہیں رہا ہم اور احتاجہ اس طریق کر دینے الاہ و فیرہ ہے۔ اور ایر ایکی تمہا کونوشی کی جاتی ہے ۔ تمہا کونوش نواہ ای طریقہ سے بھی کی جانب اس سے انسان است جانب ہو اربیدا ہوئے ہیں ۔

البنة مختف افراد برای شداش است بدی مختف نامتین اور بدین برا کرتی جدائی افراد میت کم حرصه شدای سند بهمید کلساش است کا شکار موکز قلب شن جدیت چی به اور پشد کی حالول اهدیگی اس شفارگراست بین مهم شرکت و سند چی به میدوست به کلی فقیقت سند که تمریاً وقوقی کشاهنم انگراستانشرور رنگ اکهاسته بین کمی پرکم اکمی پرزی وادامرکن پر به میته ایواده ب

کیلن مدت از مختف دو تی ہے ایت افسا و چوشریت توثی تراک کرویں تو او ممال کی جدت میں ان کا ال کی بیار یوں بٹس چکا ہوئے کا خطر و کائی حد تک اند پونٹی سال میں بچیا ہی کیا صد تک کم و جا کا ہے رقم یا کوئٹی ہے زہر واشینر ال جو گینسہ کیوٹا کہ ہے جہ سب مثل ہے رفز کیلیا او Traubbe اور بروکا کی اکا میں انہوں کی انہوں کی تیرانی تیں ایس کی تیستہ تا ہے تاہیں اس میں انہوں کے اس میں آئے ہے۔ انہوں بھیچور وں کی بالنیں میاو ہوں تھ وٹ او جائی تیں اور داشت تھیں بیدا ہو جائی ہے۔ بھیچواول ان مانس چھوٹا چھوٹا آئا ہے۔ سانس کے داستہ کے اعظا ویس پیراشد ویکاڑ اور جھلن کے اعظا ویس پیراشد ویکاڑ اور جھلن کے پاٹا اور قرب کے سرتی ساتھ دکھائی پیرادو جاتی ہے جو مرض کا تھے ہوتی ہے۔ بلخم فارق جو آئے سے اور سانس کے کئی توارش میں آئے ہوئے ہیں۔ ہے سارا کا سقیے کا بشن موجود ڈیر کے ماوے کیو گئی کے باعث اور تا ہے۔ کیکا ٹیان تھان فائٹ یا تو ل کونٹ کرٹا ہے اور تھان کے وقع سے پید کرٹا ہے۔

يها ساتك ك يا يا جوك أن يا يا يا Platelets cells كا يا يا يا يا جوك أو الناكا

فاكن 27 د يون ــ

المجارة من جورت بلين الشرقين على الفود البنات كالمحاصر على مداسية جراء والمحاط المنافق المنافق المنافق المنافق المن كافر بالوال على المحريظي الدركان منه بهيد أمرات جي بالقواد الموقق كورت والمستدافر الوقاع المولاد كالموطاع ا الب والدراوان بكان المن جد في الرزات الشخل المنافق ال

اليونيان سند ۽ حڪ نوان شان پائ جائيا اوست اوا هو اليونيان (Anhamogen) اولاده متح کسا جوکر اوکر توان کي ايم پرونيکن سنانون کورند سنداد کا اوار سنڌ جي پ

تن بالواقئ أنه سندا و الدين شروعه الدنون سند بالتداوي الدين المساولة المساولة و الدين المساولة المساولة المساولة يوه غين فالهر وعوال مهمة عد تلك والحديق المساولة الدين والشاء المساولة المساولة المساولة المساولة المساولة الم الاستاد المياد والميان بالراود كي مقدار والحديث المبادر بالى وزي يشرول المساولة وهذا المساولة الدول كوزياوه القداد أن المان في طالب كام مشارك المساولة المسا

ائے کے ماروہ مراض آئی دیا کا جھر رہا کہ یہ رہا گئی ہے۔ اگل ول سازار دعا اللہ والی جارہ مراہ درہا ہے۔ ایکن آمر اللی دیا ہی تا اور یہ پار جا ہے تھے مراہش میں موجمال سائین کی الموال الور جو المجھے میں آئی میں سام کی شدہ میں تووجمی کے جا میٹ ول کی حرفات اوسیانی مرددہ اسٹے میں ہے۔

التوقيق على ديب وق محمل من المساورة فالاردوات و المائي المساورة المائي المساورة المائي المساورة المائية المساورة المائية المائية المساورة المائية الم

تقبیاً کوفٹ کرنے والے اقرام کے فون کس کار مان کا کی ایران کی کارو کی کارو کی ہوجاتی ہے واور ول کی شریا اول کی تھی واقع ہو جاتی ہے جنس و کے سینے کا مراتب موسینے کے سینے جنسی آ کسیوں مل مقد اور اور اور کی ہے وہ وہوا انسان ہوتی کیسا النا تا سیسی کار میاستے تھی کی روضن میں موکو ہی کار ایسا موقع آ كما ئيز كالبريز بوجاتي بجيجهم اوردل ويؤون كي ين تطرياك والمت بوتي ب

ول کو آئسین کے دوکھنے ہے ساتھی شریقی میونٹوں کا نیلا پٹنا اور دل کی ترکا ہے گی ہے۔ الاند کی توسیقی جائمتی ہے۔

ا نیسته نشن دل آق تیش قرام جهم کے خیرات مناسب اقدار نش خون اور آنسیجن کی میلا فی سے محروم دوکر مناقر موت تین سفاس کردل کی حروم ہوکا درواور مناسب وقد نش واقی نیس اوقی ہے۔

تحریم دوار مثاق ہوئے ہیں۔ خاص کردل کی جاتا ہے کا ندواور مناسب وقد بھی والے کیل اولی ۔ تمایا کوئوشی کرنے والوں کی صحیت ہیں جینے والوں پر ظاہر ہوئے والسلے اثر ا**ت بد**

ا کرآ ہے تمیا کوئی ٹیس کرتے تیمن تمیا وہ ٹی کرنے والے افروں کے ساتھ تیکھے جون اقوالیا کی تمیا کوئوگی سے پیمیلا ہے جو رہنے وجموال سے آپ نہ ورمعنوں واسے کے حالی اینزا اوالیے سائس کے ارابیدا کا دیلے بات میں ۔

تمها المؤثل المستعلقة والمستوادي بمراعة المتأكمة بيساء وتحلي ويساعه

ا ما منز این برا Anne Berga منافعیت کی دیسہ بی کے مطابق جس بھوں ہے۔ پاپ تمبراً الاقتی جس بر ماہ مند میں جس دان میں دون کی اور تنون کے نیاسہ سے قبار مند ادبیت اور بیارہ ان ہوجا سے این ۔

ز الندارين دگستان مياسيده هار آن نواداش شناخ النديد پاپ سندي مهمليات گوگستان محل من فرکز السينزين آنکي الن کي اور وشن تو ن اورون ش شد که همالت در هر بوات تيمانه ماه ماه درون سند ترکز استان درون درون درون کي شده که مناسبان درون کي شده درون کي درون کي ميان کي درون کي درون

تم با کونوشی اور زیادتی کولیستر دل تم با کونوشی اور زیاد بازی دند به بیز کولیسترول می بیدا کردارشد ب بیدند تم با دانوش از که است

من ووی در چی در پاروند از را باده در بازی در بازی در بازی در بازی باده به این در بازی بازی در بازی بازی در بازی اور بانی بازگر لیستر دال دا سانده و توران غرب کستانی و گران کاری در بازی کاهند و یکه دال این دورا تامیم میشن ویش این همهای نیس آپ و زیاد و مثالیس ویش آیش کرد این کار سرف ایک دال تی اورا ایم همیشن ویش

هامصيص

جول آف المربين ميذيكل الدوق اليشن في 19 وتمبر 1990 في شائل بولت والي ويديد عند كرمطال جن في عمر إليه 15 سنة 24 مثال كنية رميون تحيم -

شہاکیاؤی کر رہے اے (390 مردوں کا بعد از مرکب مائیر دسکوں کے فاد البیشر یائی معالمے کر نے رہے بیند چلا کہ ان کی شریع کیں کولیسٹرول ہے منا ڈریٹھی اور تمہاکاؤٹی کے جاعث شریعا کولی کی - 差異なる。エックsoををAtherosclerosis しら

تمها کوفرخی اور باقی باز کوئیدشده ای دونوس کرشریان کی عمد دونی کی کونیا دکرت بین مالان میں تکلی بخی اور یا فنوس کی میان چھیلات میں کے مسلس تمها کوفرٹی ہے شریا فوس کی دایوار میں تو تا چھوٹ کا شکار موجاتی میں اور مما تحد باقی بلز کوئیسٹ وریا میں شامل موجائے ۔ تو شری فوس میں فن موس کرانسٹ ماری تکلی

سنادہ پارڈوکٹ ہائی بلڈ پر بیٹر پیدا کرت سنا۔ سیدگی کا بات ہے کہ ساگر ایک قرب ہائی بلڈ ولیسٹروں سنانیورہ آنرہا ہے آو اس اللہ اس اللہ ساتھ سال میں دل کا ادر ویز سکتر ہے۔ کین کیے دوراہ فروجو ہی بلڈ کوٹیسٹرول میں جہتا ہے اور ساتھ ساتھ تمہا کوڈٹی کھی کرتا ہے تھ کہ کی جارت کہ اور دیا ہے جہ سال دوہائی سنامان کے اساسی ہے آ ہے آ ہا جاؤگی اور ہائی وخلومیسٹروں کے لیٹھے موجو ایک سنامائش سنامان کے دورائی کا دورائی کا دورائی کے د

بس میرانتمباکوگوشوں اور باقی باز الیسترول دائے تر ادکو پیغام صرحت ہے کہ ان دوئو ہے۔ اوٹر مندی مستقل مزارتی اور منامب ہومیے بہتمی اور ضی مان نے سے چرکنا راممکن ہے۔

(Obesity) يِرُكُمُ اللهِ

مونا پا ایک جبت بدا مشک ہے ۔ یا سند تاریب بیادیت مکٹ پاکستان میں ہی گلیل جاگ مجاری د نیا میک ونا پا تھا کی سے مجتل ، جاست ورا ان سک بعد را از است بہت قصر تا ایسان ہے

امر مکد تیند ترقی یافت ملک وجی اس سے دی پارٹی فی ادخی ہے۔ کیافت دہاں ہے۔ اس کی اللہ دہاں ہے۔ اس افراد شن سے ایک کومود پائلاتی ہے فیامی مرمود پر دی ہواں اور درمیانہ کا اس کے لاگوں وہ ہادہ پیلا فرما تا ہے۔ کیافاران کر اقوال کے اقراد انہا ہو کے بینچ جی تربی منت اور مفقات کا ارسپالاں جا ہے ا جس کے تیجہ مثل جسم میں فالتو جرفی تین دوائر والے دوبائی ہے۔

عام الورب من باید مثن مثار مهانی بنده میشد مال اور بان بند به به المحالی بند به بازی بند به بیش می محاله مناسط و میکنشه تشری آست بیری ساور به می بادر بازی ولی مند به دادر و کاراست به دادر کرنی بیری سامیسا افراد جومونا پاکا هنگاه بردن اکر به درمهانی بازگویسته بازی اور ولی مند به زنته به بیگی دیکنته مورد تنسبه می اکتری ولی کی شریا تا کی بیمار بازی کار به دو تناسب -

اليكن "كلة موناي والسافراد باق جَدْ أُوسِتْ وَلَ مَوْ أَنُولَ آخِياتُهُ فَي تَصِيرا أَنِيْدَ الْهُ مَا لَكُذَا Bad Cholesteroly ، كلت ق ب

بهرت المنظرين المنطوعية وتران والمستداف والمن الطال باكفر كويسترون ليول أمرس في برجونا

ے۔

مونا ۽ پاونان کا دورت نايو ۾ راجا جو کارت ۽ پياره مقد اندگس ٿيا رکل گذا ؤال اورشار سندوالل غلاوڙس سکيا استوا منڪ بعد ورزش کار ساست پياره شاه سند

ار البين الله زياد و المراجع الله الله المراجع و المراجع الله الله المراجع و المحت المراجع المراجع المراجع الم والدين في بلذكو فيستره ل كي صورت الشرائع الموقى والتي المراجع المراجع المراجع المراجع المراجع المادوة الماديق المراجع والمراجع المراجع والمراجع المراجع والمراجع المراجع والمراجع المراجع والمراجع المراجع والمراجع المراجع والمراجع المراجع ا

یے بات میں سیا ہے جھیلانی مشاہر وسی میت زیادہ دیکھنے میں آئی ہے کہ الیسے افراد جوزیادہ وزن کے حالم مول داسپیٹا ہائی وٹر پر نیٹر آورور مائی وٹٹر ویسٹرون کا کھیتراروں والی ٹٹرا اور متاسب ، العدود من الأوريش من المسترين المركزي والكاشرور عن من المراج الماش المراج الماس المراج الماس المراج المراج ا منتها آت الهي مناسب بالقاعدة ورزش، ورتم خيراك كيدر تنج راهي بياسيو كي ضرا ورت جوا كي تي البيار الأياد ووزاع والمساع والمراوع أوراع كادور وياستاور عن المساعة بالأين الكياعام والأن وزاع والمبيئة افراد بإرث في بيناد ويورز ورياق واذراء شريبية زياد وازين والمناسوين في وكومون والع الله المساولة والمراجع المستركة والمعارية والمراكب والمعاروة المحاكي والمواجع الأنجاء الماكان أرادكا عوسف الموادر شراعى بشرار في سازيان سنانيان بشاعات فالأراء المواجع بيروه سالم عِين مُعَيِّلَ جِاتَ عِن مثلاً ولها، وما يَّهُ ورجعيده وله تَن جديد تَعَقِيْتُ من منه بالنه و عَلَى عبارا وو عَ يتيانيا ومرابيع والرابي الأعلاد ووالأرازي لأراز والأل بالداوة اورمني مساورتي شامانا

enn) كىرەنىق بارىندۇن ياۋا جىدۇنات.

اليحاجار بإل جؤوليسترور ليول بمراضا فدكا باعث ثني ميس

مين النفي بلنا أوليهمة وأن يون في أواد في أن وينتدي وأنو عالت بيوان في <mark>تين ما أن سنفي مناتج</mark>م مواقع على يبال ضاوري خوار أو تا دور أن من ياري و جميع الأوري جاسب يور بال بالمراولين وأن كا بالمشانق تارر

الدرآ كَ قُلُ أَرْ 1115 مُعَالِينَ مِن عَدِينَ فِي رَفِينَ مِنْ أَرِينَ مِنْ يَعِينُوا مِنْ فَيْ يَ والعوال والباسأ فكن وهدفاك ومفود موقر والسام بياريد وبال وفائدا الواق الشاسب المبارقين والنام ال في هم والقول في والتوريق والتوريق و الموريق المناس المناس المناس التوريق المناس المناس التوريق المناس

الكرعام حورزان سنأتحق مريش وخوبالكن وتزاران في ووق آسية كالأوار فحرناك مورث عال مصاويوروه ساق وران فازندي يؤيران كالراء وساق وأواميتان وبالدايول في جول الكول كالمم ووقوده ال ملكون المسامر وتاريخ مروقيه مساء

(Diabetes)

و المسلمة على المنظمة و المنظمة المنظم مرای با پر شوگریشن کا نام دینا کار می میز میکن سنده باید دارا به این نام با میکند و با میداند از میا است میکناها ہے کہ بن بالنک پورٹی طور نے بقین رکھ ہوں جاری وقتی چھٹے تھٹی کے سیب میری شوکر پر کی جائے والی تح**قیق** ہے کہ جم میں بید کی بہت دیوارہ کی جو چاتا ہے۔ جماع کی کہ جو تا ہے اور خودا کر میں بہت اور دو جماع کی ڰٳڟؿٵڵؿۅؿٵڟٞڔؙؙڲٷۼۄڿؾڿڹۄڔڲۼڔڟٷؙڔۄۮ؊ۼۄ؞ڟڷۅڿۣؾؿڴ۠؊ڿڿڔڿڔڟڎٵڰٳڛؾۄڵٳؽؿڎڰڡۻ ۼٷؖؿٵۄڔڮڿڒۺٞٳؽؙڟٮڰؙڵڴٞڎڟۻؚ

برقستی ہے 76 سال پہلے ہے معلوم ہی آل کی روشی تھی آئی تک امید نظریا کا ہمیہ پادلی طرح ہے فور اور کو پسٹروں اور چرفی ہے جمہ پور تو ان شاک رشان و اسلم نیشوں والے سے بودی اسال والک تحقیم مرکامہ

عُولُرها سالِهِ لِلْقُلْ أَوَانْسُولُيُّنَ فِي أَوْلِيْ لِي لِيَظِيدُ فِي سَدَّتِنِ سِيَّةِ أَنِّ وَيَعْسَدُ وَالْوَقَّ هُوَ وَهُو قَالِمِنْ فَيْنِي رُوسِيَّةٍ فِي وَيْعَسَامُ لَهِ فِي إِنِينِ فِي لِنَهُ المستخولِ فِي لِيَّا أَنْ فِيهِ وَهُو قَالِمِنْ فَيْنِي رُوسِيِّةٍ فِي وَيْعِمَامُ لَهِ فِي إِنِينِ فِي لِنَهُ المستخولِ فِي لِيَّا أَنْ فِيهِ

اس کی دہرسانے اور اور ہے کہ اور انتہاں کی استان اس کے سیان اس کا اور انتہاں تھا۔ اور میں مرابط کی اور میں جماع اور آئی ہے ۔

يرب طرار سديم مي الحول مراوي المياز التاسية أنه السالون الميان المواد و المهارو العالمي جذاب بناك المستقالين والميتنا في ا

اس هر به جنهم کو تا در این میشند که در این با در در این میشند که در این در ورقی کار شفال میشا هیشا ب سند در اید خارجی جموع آل میصد

څوگرکۍ پیچید کیاں(Complications of Dibetes)

خُورواسيلهم عِلْمَا يُؤورِنَ إِنَّهَا السَّلْمِ فَي عَلِيمِهِ إِنْ رِيْحُو الْمِنْ الْمِنْ الْمُنْ

(1) انجا كاپيكتورس

ول كاشريا نوال تترتفي ك باعث ول كاورو ومكرّ سهد

(2) بارث افیک

ولي أن شر والول من الكاوث الكونة عن والادور مكال معا

(Periphera) Vascular Diseases) يرى فيرل واستوارة يرين فيرل واستوارة يرين فيرل واستوارة يرين فيرل واستوارة يرين

اس کی نشا بھوں شرا میں نشاق میں وقت ہوگئے ہیں شرا ورد کا ہوتا ہے۔

ر ما فا المعدل على الدون الله المعلى المعدل المراق المعدل المراق العدد و العدد و المعدد المراق المعدد المع

المال العنا عبادر والرائع بالمباور ومدون التاجيء

الساطالت عن يشركي الشاف بود جذب تاسيم-

عَالَمُ اللهِ بِينَا لِلْهِ مِنْ وَلِي إِلَيْهِ وِلَتَ مِنْ اللهِ مِنْ مِنْ اللهِ عَلَيْهِ مِنْ مِنْ اللهِ عَل التَّالُمُ اللهِ بِينَا لِلْهِ مِنْ وَلِي إِلَيْهِ وِلَتَ مِنْ مِنْ مِنْ اللهِ عَلَيْهِ مِنْ مِنْ اللهِ عَلَيْ

وأتى شدر

- コログロッジーが、たいephrophaty (i)
- (Neurophathy (II) نُعَامِثُنَّ مِعَالِبِكَا كَارَبُ جِهَا
- Commission of the Retinopathy (III)

شاكورين ويتاه افراه بإلى زاق قير الاينان بال. أفت بين النس منذ بالعث أفتال المساعظية. كالخطرة الاقتيار بتائب

ای طرع بائی کو کھیٹر ول کیول، بائی کیول LDL میٹن Had Cholesterol اور فرائی مجیسرائیڈر اور سائڈ کا کو ٹیٹ Good Cholesterol کیا جات ہے اس کر ٹوکر کے مر ایکن کو ول کا جاربول ہے وہ جارکر تے ہیں۔

ا ق المرت والي يحي وكروات مريض كي ويد كول أويز هائ كاسب إنه أسب

جد پر تحقیق کی مطالعہ سے بیتہ چھٹا ہے کہا گراٹوگر کے مراہٹوں کا ملاٹ یا قائدہ ترکیو جائے۔ اور افتیں پر میوکی غذا کیئر خمیب ندوا کی مائے۔ کیٹائی غذائی ہے احترالیوں کے میب بائی بلڈ کولیسٹر وال، بائی بالڈ میر پیٹر اور 'ولا پا شامل ہو کر شوکر سے مراہش کو CHD کوروز کی بار مشدہ کیڈیو کی جانب لے جاتا ہیں۔

ا بنات منطق کے مرابق اور الطبی ایر میں منافق ہا تھا۔ ان منابقی کی کے میسید مربش امر و انتقاعی بدیدت کی بدیدت کے ایک نے انتہا ہے گئی۔

ا رشاگریکام بیش این خور کسانش نیز کی مروضه ول کا زیاد و استنول کرسندگا تو بهت جند ان فاشر یا تون کی تحاله می بادی می جنز جو پاسه کار فَنْنَفْ تَحْتَیْنَا فَی مواد کا مطالعہ کو سے کہ بعد شراس تیجہ ہے کانچاہوں کے شوکروا کے مریضوں کواچی خوراک شرکیکنا فی کاریاد واستوال میس کرنے ہے۔

عَنْوَلُرُووَا الْفِيمِرُمُنْتُ مِنْ مِنْدُولِيَهِ وَلَ يَوْلِ مِنْ النَّاقِ الْفَالِمِولِي اللَّهِ فِي اللَّه الْمَنْ لِلْذَوَلِيهِ مِنْ اللَّهِ فِي النَّتِ كُنْ اللَّهِ وَيَعْتَسَدُ الدُولِ لِللَّهِ اللَّهِ فِي النَّهِ الله Blockers الاستهام المُنْ يُعْرِدُ وَتَنْوَر مِنْ اللهِ عِنْ أُولِيهِ مِنْ اللهِ فِي النَّهِ فِي النَّهِ ف مِنْ اللهِ اللهِ

ہائی ملڈ پریشر

آندون سے دوسہ بغذی اوٹر کوئٹ ول شاہ جائے ہے ۔ من مکٹا ہے ۔ مثال کے طور پاکے ایسافر وجس کا سستونگ پر چنز 196mm دولائی سے بوجا ہوا ہو اور اس کوئٹر ول شاہا جائے تو ایسا آرٹی واکید کارٹی بیڈر پر شیخے وسٹ فی تبدیت کا کنا تا یا وارٹ افراک کافٹ شاہ والے ہے۔

جوت کی بلغر پریش پرجو کے اس تو تھنے ہوں ہے ہوں یہ نقل میں ساموقی ہے کہ والی پر پہلغش کے مرابطوں کے خون کا اگر موال الدائی ہو کے بالدولات میں کا تاہید ہوتا ہے۔

اور إِنْ بِينْ عَلَيْهِ مِن جِنْدِ اللهِ مِن حَنْ تِنْهِ أَوْقِي رَقْعَ رَوْمُوهِ بِإِنْ مِنْ أَلَيْهِ مِن اللهِ

لین مختصراً بیات بالنس والن سید که بینداز وجه بافی بدنی یشد می متنا دون اور هاکر ک مرایش بهمی بهول دان کومام توکون کی نسبت دار باقی بازگوایستا ول واسلے افراد کوهام توکون کی نسبت 4.4 ممنازیا و مهاریت افریک کا خطره بوده ہے۔

ُ اور بائی بلند پریشر کے علاق کے لئے استعمال ہوئے والی اووی مشارا Heta Hlocker اور چیشا ہے آ ورادو یاست آخر کا رہا کی جند کریسٹرول کا باعث پٹن جیں۔

ہائی ہدتہ پہیٹر اور ہائی جنر آبائے نہ ول کھول پاکستان اور ہندو مثنان میں 15 سے 15 فی صد تقب ہو چکا ہے۔ اور ہائی بلند پریٹر 20 سے 30 فی صد تھ بھیل چکا ہے۔

ويكريئاريال

عَوْرُ الدِ بِإِنْ لِلَّهُ بِينَةٌ مُسَاعِد وو تَعَرَقُ عِلْهِ وَاللَّهِ مِنْ فِي فِلْ فِلْاَ لِلْهِ مُن الأسب أَقَلْ عِيلَ و

تفائى دائيذز كى خرابيان

مرناق كالدون يومن شاء خ موجة بينيا على ورخ وركامة البرق ما الدولم أوليسة وال جاتم يونا المنياء وغير تحالي وانيز زم و المسام يضول يكل بيتروجه والمالية وال250 منت 350 في أو الم تكلم يونا المنياء

ا حالیہ ہوئے ادبی ہوئے تنتیق سے باتا چلا ہے آئے تعالیٰ روائسوں کی کی سک یا صفایہ میں ریسمیو آف ہاؤی اور ادبار 1 اور صول کرتے میں سبت بازیات میں جس کی اور پان کو دوران کی جسم ہیں جس مار ہو جاتی ہے اور مولا پر جماعیا ہے ہے۔

الساطرات بالأولية واليستان من معهد والمال المواجعة في المالية والمعارض والمنطقة والمالية والمنطقة والمنطقة الم الميندافراه المن كالبلة الأنتاء على دول بنام المعادم والمعادمة والمنطقة العال المائد عاليه قد لل الهيد والمنطق المعاقبة المنطقة المنطقة المنطقة المنطقة على وفي منذوجة خدس ورموز والمنطقة والمناورون المال في تأسير لول في وكار يول كافر والمنظم والوقاعيد

المور قباط ف آرقانی النوانجیند کار مورنده تحقاقی و النواند و النواند الله النواند الله النواند الله النواند ا

مردول کی بیار بال

99 سازیاده که دول کی بینا راجی کی کار در سائے کھوند کو تک ساجھ در آوا کا اسرانی جاتا ہے۔ Nephrotic Syndrome ہے قراع Nephrotic Syndrome کا فقال اور ان ال کو بیٹی کے انگائی مقدار پر مفتان خواری کے اندیا ہے اور ایسان آوالی جو نامالی جو (۱۱۶) کل سام ے بھی کم 24 تھنٹوں میں پروٹین دینتا ب کے داستان دین کرتا ہے۔ استان کی کم 24 تھنٹوں میں پروٹین دینتا ہے۔

Nephrotic Syndrome کی وقت مریش کیدون تک و سے 20 کی موہوں میں گئی و سے 20 کی موہوں میں ہوگئیں۔ چیٹا ہے۔ کی داست فارق کرتا ہے۔ کردون کی فرق نے باعث ان مقداد تال ہوگئی کا چیٹا ہے کہ فراج فارق موہوں تال ہو میکن کی کی اور مریش فرن ہے۔ آتھ ایوا ہے تاریخ موم بیٹون کو موہمی اور سالوں ٹاکون جا استقالی ورم جوجہ تا ہے۔ باقی وزئر بریش مجلی کا موجوبیات سے دعن فی معرد سے فردا وہ ایٹون

على إلى ولذا كاليسترول بإياجات سباسا قدام المالية (191 ما ماهوا و الدالي تنوم البيدي المساوات و سباسة الدرم اليش كالتنور وبرستان بإدوم قدار يش كوناسة ول الدارا الي كليم النفر وبيدا كرسفة ولك البيار

المنكي هالت مي النام يضول كورل في تي يونول في يورول ((()) الافتداء النفي جود بيد.

مغاوہ الرائی ناتھوں ہے دوجی موٹ کے یا دھے آباد و سے نابی دو جیٹنا ہیں۔ آما اللہ یا ساتا استنہال جی بنغانیا جسٹ مال ایول کو بیوس کے جس جمار مار مائور کی ہے۔

لبلها كخاج وروال امربالي جندويسترول

الهدام مخالید و بستان امراه در شده این و در و داخوشی ویدا فری سیمد یکی آم آهای چذه که رای دری در کی سید

ا البيدكي عن أن المعالمة المناطقة المن

-جاليات

چواند نبذ کی حوالی مند سب ادای سیده کرد ان سیده می خماد سید آن است او جاس سد. اس سائند اس موازش سید بودها جود بلند گولیسترول کیوش ال کی بیاد جان کا سید تمکیل بشآریشار بالی ریشنش دخیاتی دانیز کلینند کی شماهیار، بذنه ولیسترون پیول نوع هماتی تین بد

الله المنظمة الناق في المنظمة المنظمة

4.00

اليحادويات جؤوليسة ول يول ويزهاني جي

ا نیست فراد تھا کی گئی ہو ای گئی ہوتا کہ انگریامت سیدھ کی فیٹ ارمیت ہو گیا آئی ہے۔ علاق میں اور پائی استعمال ایسا و زائی عمر ہے گئی ہیستای اور بیت کے داخد استعمال و سیداڑ است دوستے میں۔ ان کاڑیا دواستھالی آیک مرش سے تجانے ان سے جو سے دور مرکی مرش علی جتال کر دیتا ہے۔ اس کئے معالیٰج کے لئے ادویاتی اور اپنے کو تعمل علم رکھنات ورتی جوا کرتا ہے تا کہ تم از کم دوا کے استثمال سے ارباد دا تکھنا کی حاصل کر سے دائے اور سے کا تعملاد عند استعمال کیا جائے۔

ا بول قراری جمین اور پاین بش جو جداز استدیل اضافی علادت مجمی بیدا کرد بیگی این -انگین بس بهان از آنتاب بش مرف پیشاسته دون کی آنی امراهش بین استفال بهوت و الی

چىرىدى دداكال كالم كرون كال

ويِتَابِآدر (Diuretics)

بیالگیاا دولت تین جو بہت بادوہ ہے ہوت جڈی پیٹر کو گھ کے لئے استعمال کی مہاتی تیں اور میت زیادہ مقدار میں چارت ہے تاتی تیں۔

ا کہا کے ملاد دیوجا ہے آ دراہ و یاے دل کے فیل ہوئے میں بھی استعمال ہوتی ہیں۔ اللہ کے استعمال سے بالڈ کولیسٹر ول فیول میں امتیاف میں ہے۔

پیشا به آن شعور بر با ما متعال دو نے والی اوا پات

(Chlorthiazide) \(\frac{1}{2}\)\(\frac{1}{2}\)\(\frac{1}{2}\)\(\frac{1}{2}\)\(\frac{1}{2}\)

- Chidren : अवर्षा े (Hydrochlorthiaelde) आयुक्तिकी सुन

Hythalion (1342 (Chloribalidone) 304 3105

Lastry (Friesamide) 2:100/

Burnet (12년 (Burnetmide) 문학학

ارفحا كرافيك البنز (Ethacrynic Acad) وغيرور

يبتنام الاويات أولى بازوليسترول بشراطها فيكر المنافي ويريد

اس کے آر بلڈ کولیٹ برلی میں بارس ہوا ہو گو اسے میداد و تامیری تجویر مناسب مظارار شکن استعمال آروا نا ہو ہے۔ ان قرم ادویات کے ماری وربیع جمعتی ادویات اور عام دری ادویات جمعیری آ کے قال آرا ایکروں کا نمایت کی داکر درمنت کا است سے پاک دولی تیں۔

ووالنالي مشكارت ويواكن بلوهنتي فناه يستدعنك ركرني ويرايه

نگل بلیاد کی طور پر بھومیوفوریشن جول کیکن شک دستگ در باست کافر کر کیول کندر با جول وال می سامند

كرجر الخيركة بالمستقلقة أتشيم كرنان بياب

اورا مکاادویات تواوان کا تعمق ہوئی تھی ہے۔ جو بخواد بینائی طب سے آگئی اٹسا ایٹ کے وکھا کا کم کرنے اور ایٹا پیٹروار ان فریفراہ اگر نے کے لئے حقیقت کا امنا افسانے جانے اور ان آیام سے بیار بیان کے خاتر کے لئے جراپیداستفار والیا جائے اور سنے آئے واسلے فراو واقعی نے وہائے۔

تا کہ میں آب ہوئی اسادی دست اور کی انسانیات کی خدست ہوئی دستائیں اسلامی ہوئی انسکا الویڈٹ جمل کے تواصل جمعت او عالم سمی اللہ میدہ آب معم کے جائے ہیں۔ ان کا استال یا مہانیا جائے ہیں سند ڈائی تجو ہوئی بات ہے کہ عب نوف منی اللہ میں دآلہ دسم کا مطالعہ کر رہا تھا کہ کشت شریل کے تعلق پڑھا اس کورمت دو عالم ملی اللہ علیہ علم کے کی فرالی کے لئے استعمال کو نے کا تعلم فرما تے جی سیجان اللہ جمل نے اس کے مطالعہ کے بعد است کے کی میلا نوجیت کے امراض جمل تھی وستعمال کیام ایش کو شفا کی خورسیہ بیونی ۔

والماكران ويات (Beta Blockers Medicine)

بینجیش اور نیل که مپ ۱۹۶۹ کے مشاوت متعارف کردانو کیوادر آن الآفون افراد بالی پائینش کے ملئے انہیں استعمال کر رہب تارید وفی پائینشن واب نا دیوال کی ہے قائد کیوں تاریا الایا کا استعمال انہات کے وادی داکھا ہیں۔

(Inderal) pt24:Propramole

(Metojar) 🌬 Metapropranolol

(lonol) pipe Atendial

a) (Normadate) rick Lebetalol Timolol

Pindolul كوعام اور يربارك تر Visken كنام تصواعاتهم

بالنير فينش كيك استعال دوال والى فاص الاديات جوبالله وليسترول يول أو بروها في ين

rtps Methyldopaur(Aceten)pt+&Captopri-Prazosin

Aldomer بائی بدتہ پریشر کے لئے ہی مروستیں ہوئے وہ بی 19ویات جی جو بلٹہ ٹولیستہ وال لیوں کو جو حالے کا یا مشاہدی مکتی ترماء

اس طرح ان دواؤل کے علاقہ مہائی بیتر پریشر انتجا کا داور ول کے قبل ہوئے کی صورت بیش استعمال کی جانے والی ادو یا شد

- (Anabolic Steroids) يُورِين (يُورِين (Anabolic Steroids)
- (11) اچلينجال (مدن (Androgenic Hormones)
 - (Cortico Steroids) ことが (田)

دسه بمنتمیا جوزه در یک درمهاورگنی اقد م کی ادبی شن ان کا دستعال میبت از یاده دو تا ہے۔ ان تمام ادو یا ہے کا سویل کیوگر دور کو دیا اینا ڈاکنز می استعمال کرسکٹا ہے اور انتہا کی طروعہ سے کے تحت استعمال کی جاتی میں۔

من ویان کرچکا ہوں کہ کون کون سے مواش بلند کولیسٹروں کیوں بڑھا ہے جی یا ہو صالے خیل ماریکا ماریکا ہوا ہے۔ شمار الدوکر ہے جی سامہ بلنڈ کیسٹرول ایوار کا جا صابوا رہند آخر کا مدل کی شایالا میں کی جار یوں کا باعث بلنگ ہوا الدول کی شریالا میں کی بیور جواں 10 کا تاک یا مشاہ ال بیود در دوج جا ہے۔

ول كاووره (Heart Attack)

اگرچەدل كالدومو كاروزى تورك مورك بولايدو كاروزى ويايايا 1940 كالى تېچىدد تائىچەرلىغا كالوركى ئىلىنىڭ ئىلىدانى بولىد

الله ينظم على ورواس من المعتد المبدأ أن من أو منظوم وقد من أن أنهج في في من من أن المن المن المن على عبو في

ے اللہ الله تخطیق بن ه جاتی ہے۔ ال کی شریع توزی کی تعمل رکاوٹ کے بعث قون کی تھمل سپال دک جاتی ہے اور پارٹ اکنیک واقع جو تاہے۔

اليقر وسينكلير وسن (Atherosclerosis)

تنام شریا تک زم بود کیندر ہوتی تیں پیٹریاں تین فاش تہوں سے مرکب سے رہی کو انگریز کی ٹس Adventitia Media, Intima کستے ہیں۔

(Intima) ہے۔ سے الدرونی تھے اس فی سطح یا تھی جموار دونی ہے اس کی میرے خوان کا بھاؤ مسلسل کیٹن موج ہے۔

ا کو اس میں پر بی اولیسٹ اس میں جہ جائے ہو اس کا راحت آستار آبھار گلے ہو کر را کا جائ ہے مالی جی فی اور کولیسٹر میں مشاملات ہوئے اسٹر کئی اصطابی ساتھ جائے ہوئے اس میں اس بی ان کا میں ہوئے ہوئے ہو انگلی ہے۔ امکن حالت کو Atherose Lerose کو انداز کا میں ان ان ان کی انداز کا انداز کا انداز کا انداز کا انداز کا مائے جو جائے کا کہ موجائے کے والے کے قوالی کا معروز کا ہے۔

ا گرچیتین منال کی توسید پینید برت کمید بندا تیک موتاست. Aalienoneleions اور ا عمین دو جازی این کو تکمل دو شد بیش کی کی سال آند جائشت شارد شد یانوی کی دج اعداد کی انبید Antima میں چید کی اور کوچیسٹرول تینے جو صد جائشت تیاں او کینجٹی کی نافی کیوری کی آناوی 10 شارع تا اسال اور کا جائی چیں۔

اور پر کستی ہے بہت ہے افراد شن اید 20 سال کی عرش ہے۔ جاتا ہے۔ یہ ان پر نگل ساختان کا سری آ ہمتری معتاج تا ہے۔ الکی صالحت کا Pibrous Phaquer کیتے ہیں۔

پھراس Fibrous Maques کو ہوئے جو بھٹے کی مدل گزرجات تیں۔ جب یہ ہیں۔ جاتے ہیں تو اسے تدویاں خون جو تا اس بھر اس سے رقم مقرعی سی اور جو ان کی اعداد الاحق ماتی ماتی ہے بہر یا اول کی رکاوٹ باقد رق برحتی بہتی ہے۔ اسے کی مول تک کاع مدیمی مگر سکتا ہے۔ بیشن معمل بھر رہی تا ہوتی ہے۔ اسے 10 سے 21 مول تھی کہ اس کے جی ا

جمس قدر شرید تون عمل شرقی یا کوجه شروان می جوج جان سیاستان شروان کے بیاؤ میں مکاوٹ جو آب آب لیے لیکن بہت کم مقد از میں شرید تون کی مکاوٹ کے باعث طوان کے بیاؤ میں کو کی فرق میں آتا۔

ر کاوٹ زیادہ بھوٹی جائے تو مزیر کھنٹی ورین واٹی علامت سے بھارتی کا احسان اور موجواتا ہے۔ ورزش کرنے سکے دوران دل کو آئستی اور زیادہ ٹون کی ضرورت ہوتی ہے لیکن شریوں کا ایس د کا درے کے باعث ول کوردہ طور مقدار میں ^{آسیو}ں میچھی کے بیٹر نے بار ان کی حرکا میں میں اور میں است

البطيع والأمث بشرام بيخرا كومين بشروده ووتاستيد مرش فجوده فيجزه أكاست السندانين أكاكا

فتغركها بداتأست

تَعْمِيرَ كَالِمَا إِنْ أَلِي مُنْ وَقَالَ مِنْ مِنْ اللَّهِ مِنْ اللَّهِ مِنْ مَنْ اللَّهِ مِنْ مَنْ اللَّهِ م اللَّهُ مِنْ كَالْمُوالِينِينَّ إِنْ فِي مِنْ مِنْ اللَّهِ مِنْ مَنْ اللَّهِ مِنْ مَنْ اللَّهِ مِنْ مَنْ اللَّ

اليتم وسيكليم وسس پر بحث (Atherosclerosis)

اليقرومنظي والسن به بيري و تيال بين المحقيقات في جديكي بين المحق المعادد المساجم جمل تقيم و تلفيق بين ودويت -

کرشر بالوں سنگھی وک ہوئے گائے کا سال کا سال کی کھی اور الے ا افراد کا کرد چال شرکتنج آل کے معالک کرنے کے بعد یہ بات واقعی میں وہوگی ہے اواس میں ہے۔ 10 سے 20 سال کا فرصر بھی لگ مکٹا ہے۔ بعض ہند وہ میں میال نے قد والے فراہ میں جہ بلا کولیسٹرول ایول کا برحما ہوا ہو کیا اور اس نے ٹون میں زرقی کی جرد رقی ۔ جوآ ہندا ہمیں ہو جاتے ہا ہے۔ اینٹروسٹیر ایسس کی جانب ہومٹی کی رہاں نے کون میں اور بھی 10 ہے۔ 18 میں کی اور میں بارے اقیاس اوار

النظمان أمرتهم مال أي فرائك بعد وها ويجه ول الارازي في زيادتي التخواص المسال المرادية المرادية المراقي التقو و حاصب بن مصلق المتعاشق مدعة أنفس تفقى بفد من بيان أره و مدعة سنة البعد م واقت تلك شراع أوال يعمل وقاوت تكمل ووكر بارات الفيد فاسب بنتي سناء

آپ کی خداست میں از کیلئے ایک میں از کیلئے اور بیٹا میں ایک بیٹ السام Larernas (anal) Atheroselerasis Pingeet (AP) کی 14 میں میں کی جائے والی تحقیق کی اور میں کا اقال میں پیٹی کرتا ہوئی ۔

۱۹۰۵ مرد من پر جمعیت سے بیاج مناف آنی کار خوان میں وائٹ والی ہولی می دیاد تی مرد الی کلیسر انجیز دکی دید تی اور وقد پر بطر کی دیاد تی آف اور ایٹر واسطی اسس کا واقعت میکی استام

یا مختلق OSI و کار شده و شده می برگی گیرد این کا دوازند جایو ندان سند کردا یا کیا۔ مختل OSI راد کی سند تعلق رکھنے واسٹے افراد تھی جاپانیوں کی آبیت میں مرش تیں جاند اور شکا مخاصب زیادہ افغانہ

ول کی شریاتوں میں خون کے وقعز سے کا بلنا

Blood Clots In The Coronary Artery

 سال در المان ا المان ال المان المان

اً الله المنظرة المن بدي باري الرائات بالدي بالدود الفرائل و بالمواطرة المنظرة المنظر

أنطين إدريها فأبله بعد يبيعاني والأنصاب بعافاة أبضروا أراكاته والأركام والأرا

بإرث النيك وارتف مهنم

160 کا آگائی کاروز کی بادشتهٔ بین بیشتهٔ یاده دواف ادوایش لیبیت میں لینے دو ہے ہیں۔ حامالات کا پہنا ہے ادمائی کے بار مشدم میشن دربوز کشن زودہ نوٹس ٹیش لینے راس اتبیاری مجمولیا کے اس کا دروز گئی میشند کی مردوز کے بیشند کھر انداز کردیو یا تا ہے اس کے بعد جارے انتہا ہو جاتا ہے۔

سینے میں اٹھا کا کے کے درا کو عموں کھی کا کارور اٹران و بہانا ہے۔ کیجی ہانی کی درو کمجی معدول اٹرائی کے ہائمٹ سینے میں درو مجھ جاتا ہے۔

انجا كا Anginab كن علامت

ا - النجا أناها به يعرف في وقريون مقتب بين عين شره الدس أن الأجون ويوجونا شرودي

-4

-5/

2- سين بل اورورميان سيند بعار كي وزن محسول موه ب

3- منينے كے الدروني حصر من كلج أو محسون بولا ہے۔

الدويا كيما بإزوتك فيتشرجا تاسب

ا وروپا کیں چڑا ہے میا گیں کم اگر دان اور بیٹے کے کچھے تھے تھے گئے جاتا ہے ہ ا

6- مالس كالجود مجود آناور كل انتها كانتها عام بوقى ہے۔ 7- انجا كا كان دارلك ہے جدروست كنده رائينت راتى ہے۔

8-خاص علامات

انجائا کے دروکوڈرام کرنے اور GTN میٹنی Chah-Trindade ، Chycory کہاں کے بیچے دیکھے سے افاقہ اور کا ہے۔ یہ بیات وٹیجی سے خاف تھیں آ راتبے کا اسٹ تمام مریضوں کو سندنگی شی بارٹ افلیک ٹھی ہوتا ہے۔

الكوا يقرب بيكليم بيس ، بداوليسترون إيمال وكنترول أربياج المناق المجالفا كالدوروسة تجات على جاتى ہے التي مرابيتوں بيس ترست بسترة بسترون كى شدات تين كى آبياتى ہے بشر الميكساوي اطالة كرا مع شفر موال كوكنترول كيا جائے۔

آب کوایک دلیسید اور معنومت بای خشن که متعلق نا کا جهوال -

الليندُ بين (20) مريسوں پر کن مالوں تڪ جنديا ہے کی تی جس کے جنبو میں اوٹ فال

معلومات دامل دوي -

أو مدم المنظول أو المنطقة المنطق

2- - 27 في مدور كي كهار انجا كا كالاوجة يو Tob Cel Net جي نظرول كراياجاء

3. 6 في مدور رکي شرڪ کي وجه سيما پاڻ ۽ ه ڪ-

4 4 في مدر ينز جمقيات كا 25 سال كي بعد

ول کے دور و پاول کے لئے ہوج نے سے فرت ہو ہے۔

CHD میں بتا امر ایمنوں کے لئے ضرور ٹی تھے کو اقیص انجا کا کا درو ہو۔ یکھ مر ایشول کو

وردادر کھاکور و کے بغیری بارث انتیک جوجاتا ہے۔

مارت الحيف كي عام علايات شراح فك الارشوية الداد بيند. بسم، على تعلى الام تكفير المعادية المعادية المعادية الم منينة كه ارميان على بوجها ورمينة يجترا بوالحسوس ويانا وارده بالسناد الى وورجها والسنال جارق ر ہے۔ جو چھومت جاری رہے تھررک جانے نیکن متلوں بعد دو جاری جوجائے۔ رہے مرجو چھومت جاری رہے تھررک جانے نیکن متلوں بعد دو جاری کر جانے کے اس

مستخصص دروعام طور پراکٹر یا کئی بازوش کھٹل جائے۔ دروجیز سے گروان در دانتو ل کھ کھٹل اجائے۔خاص کر باکی جانب بارین اکٹریکا کارروکم کھیا گئی گھٹل مکٹ ہے۔

پوستان دو بین پر سبوده . اگر پارت عَیک کی درد کامنی کی کی درد ہے مواز شانی جائے تو چہ چینا ہے کہ پارٹ افیاب کی درد ما معلور پاشد پیدا درزیاد دودرا دیوگی تو گی ہے۔

د به المست الكي تقرم بوجائدة 24 سـ 48 كفت التالى تطرقاك بوعة الإلااء الكوارة الرقاء بين عن ول كيكتمان زود عمد سنة به قدر الراحة المست المعالي والمعالي والمعالية المعالية المعالية والمعالية المعالية ال

بغير وارتنگ بإرت النيك يا (Silen Ischalimia)

ا کشتر موگواں کا خیال ہے کہ بدرت انگیاں ملک ہو راان مرابطی کو سید سک در میان جی ہو جو داوو اور حدثہ ہے چینے آئے جیہاں سائس کی حقی اور وقت ہوئی ہے اور جھی اور سقے ہوئی ہے کہنی طالبہ تا زو از ین محلفظات سے بے باعث معلوم ہوئی ہے کہ بھی خاص سادیائی خمود کے بھی بار سندا قبلت ہوجا تا ہے۔ علامات مرض کلا برشن و تھی جس ہے معالیٰ اور مرتبش دولوں دوموسک جی دہیے تیں ۔

اس کومیز بیکل اصطلاح میں Isehaemia - Silent - Myos ardıal کیتے ہیں۔ بعض اوقات طابات یا آئل فاہری ٹیمی ہوتش اس میں سائل مطالعہ سے بیاز ہیں سپ کہ اس کا بارٹ ہوا تھا بیا ایمی بارٹ الیک شرک سپ ر

جديد تحقيق سے بينة على سے كمان اللہ اللہ 10 في معد 50 سال سے زيادہ 10 سال الراواس Silen Ischaenhun سے مورتین ۔

ساتھ سال سند ایادہ عمر واسا افراد تک سند دل کے درد کا فرکار ہوئے واسان 50 فی مید عمر میش بغیر کسی درد کے بارت افراک کا فرکار ہوئے ہیں۔

ین کر دالے اکثر افراد سیندے شدید درو کے سوات سائس کی بنتی ، سائس کی بنتی ، سائس کی دقت، تھکاد سند ہے رفیقی جیسی کم شدید علامات رکھتے جیں ۔ این جی سرف ای رسی ۔ جی اور خوان کے مختلف معاشق سے بارٹ افیک کی تشخیص بھن میوتی ہے ۔

خاص كرواسك مريضون على كافي زياده Silent Myocardial Ischaemia كامن واسك مريضون على كافي زياده

ويمضض آباب.

۱۷۶ سے بیار سے وقمن پاکستان میں وتیجہ کی سے کسی طرع است کا مستدیعی ووی شدت پکڑتا جار باہیے۔

تقليمتني كوششوال مشرباه جودابهي تحديهست كالغيادي بهولتون سندمم ومراؤلول أباكي فيعلب

عکومت ہوجی پہنچی اور ہونائی طب سے موقعی و ب جیسا موب کرداں سے اس کے باہ جوا ایلو پانٹھک طرابقہ علائع کی اولت مجی ہمیت کم آ باوی کو ماصل ہے۔

آپ نے آکٹر سٹا اور دیکی ہوگا کے فاور تحقی ایجہ بھو اسٹیٹا کام کائی سے والوں اوٹا ہوا انتہا پہنچا اور چیٹے تینے اس کا انتقال ہو گیا۔ ایسے واقعات روز ان دو تے ، ہے جی روسیا یکھی ایسے واقعات کی مجہ Silent Myocardial Ischamia کی مجہ

اس پر اوری و نیا میں برے می تعقیقات کی کیس جی را آپ کی شداست بھی ان بھی ہے۔ مرف ایک بینان چھی کرواں کا

مرف امریک میں 350,000 سے کے 400,000 افراہ ہر سال ایوانک بغیر کی وال کی بیناری کی بستری سے بیاہ جوہم میاہتے ہیں۔

مرف پوسٹ مارقم ریود شدانے ہائے جاتا ہے کو اکتابی (1117ء کا فی مدخلے شدید اوگئی ہیں۔ اس سے آپ کو انداز مود کیا دوگا کہ دنیو جراش Salent Myokardial Ischaenna کس لار محتل دیا ہے۔

لعنل او ثلاث آگھ ہائٹے افراد جو ہوئے پر سکون زندگی آنا در ستانا منڈ ہیں۔ بیکن ۱۹۹۸ اٹس اور محدے و مشاہدے کے مادی ٹیکن ہو ہند اور مخت ٹوئیت کی ورزش ٹرسٹا آنا ہے ہیں۔ تو اس کی اکٹر بیت بارسٹ افلیک ستادہ جاری جائی ہے۔

الن کی اچا تک موے واقع ہوجائی ہے آبھی کا اے کیا ہو گیا ایسا ناسا کھا تا ہیں صحت مند معلوم ہونے والانکیک دم ہر کیا کیا وجہ پیو کتی ہے۔

و لیے قام افراد جن کی تاریخ سال بااس سے زیادہ تواوں وکل زندگی سے عادی ہول انہیں مسی مجمل تم کی ورزش سے میلیا ہے معالی سے تعرور متورہ کرتا جو ہے۔ سينية شن المحضروالي برورو بارث الخلف والحالبين جوتي

اً کرکٹی کو چھائی میں وروجود سائس میں وقت ہواور چلنے چھرنے ہے۔ سائس چھونٹا ہوتا کسی مشاد معالیج سے رجو یا کرنا میا ہے۔

مارت اللّذِب مُسَافِر جِهِ واللّهِ مِن مَا وَاللّهِ المواحد في ينيوه في البيالا كوليد عزول في الله العرفي هيد

آن کا جورت امریک شام کا ایش کرای بات پر بهیت می زورد بیا جار باید که (۱۹۱۵) کا دوازی بارت دُین باد کا حرب خاص بالی کولیسته ول می ہے۔ باقی بند کولیستروی خاصی کا اوش کا آن ہے، اس کو ہے انگاپ کرنے کے لئے مہیت می تحقیقات کی کئی جی دورش کی ہے جس بی شری کردنی جیں۔

15 سے 20 سال کی عمروا سالے ہوں ایس ہوٹی ہوٹا کولیٹ ول این کو CHI) کی جا تب لے جاتا ہے اور جزمال لا کھول افراد CHI) میں جند ہو کر صوبت کے مندیش میلے جاتے ہیں۔

بالنج افرادگی لینڈ اور دائی میں کا بذرائی میں کا بذرائی میں اور ایر ان میں اور ان میں ہے۔ پہلا کہ وہ 100 سے 50 کرام انگی اور جا پال واسلے لوگول سے زیادہ پیا گئی۔ جب مزید تحقیقات کی کئی تو پہنا جہا کہ دوس اور لی لینڈ کے لوگول ایک جو پال اور انگی کے ذرائی والی آئیسٹ CIID کی نثر پال بہت زیادہ سے ب

امریکہ جیسے ترقی یوفتہ ملک بھی چھائی فی صدیت ایادہ باغ آبادی کا بلڈ کولیسٹرول لیول 200 فی گرام سے زیادہ ہے جب کہ 200 فی گرام سے تم برڈ کولیسٹرول لیول کوامچھا سمجھا جاتا ہے۔ جب بلڈ کولیسٹرول لیول 2010 فی گرام ہے اتی صداد پر بانا ہیتے ول کے امراض میں جتا ہوئے سمے خطرات میں 2 فی صداخا فرجوجاتا ہے۔

الى طرن اكر كى كابلة كوليسترول ليول 200 في كرام سند 10 ديد بين هدجا تا ميم تواسيد

CHD كافتطرونشكرا في صوفت بينيرجاج سيصد

اک بات ہے (200 ملی گرام ہے اوپر بر مینے ہوئے بلز کوئیسٹرول لیول کے قطر ناک ہونے کا انداز و بخو کی لگایا جا سکتا ہے۔ ای خرج اگر 200 ملی گرام ہے یا تی صدیلڈ کوئیسٹرول کم کیا جائے کو CHD کا خطرو2 فی صدم ہوجہ ہے۔

ا مریکہ میں بالی بلڈ کولیٹ مال سکٹھندانات کواجا کر کے عامقوالی کے پیشور ہیدار کرلئے کے لئے جہت جاند کیا جا چکا ہے۔ کیسن نیار سیدومن پاکستان میں بوائی کل پراڈیوں واس خاموش قائل کے بارے کوئی خاص علومات ٹیمیں۔

اتاد سے کلی معزات کودومر سے مجھول کے ماتی ماتی ماتی ہے۔ کرنا ہوگا۔ تاکہ بیار سے پاکستان کو مجھم دور منبوط بنانے میں برقرہ اینا جو پارٹردا دادا کر سے مصحت ا مندافرادای جدمسلسل درکن سے مکے لوزہ ان سے تال کئے تیں۔

جارافراہ نام بھٹ سے گئے گہوگئی کہ ہے بھدا ہید تا ندان اور مکس کے سلے بھی انگارہ الابری او سے جی یہ ملکب خداداء پاکھتان عمل ایھی وہ مہد تا جوال کے ماتو معمقہ کے شعبہ جی بھی بہری کارٹا سے مراتجام دسینے کی خوارت سپ کا کہ جارج رہا سے جھوٹا دو کر اگیا۔ محمت ملا معاظرہ کا تم کر سے اسپے ملک کی بجرمچاد تعدمت کی جائے۔

> قریل جمل جارت کی مدو سے نوٹل کولیسٹرول لیول اواضح طور مرآ ب کواہنے مار ہے معلو مائے فراہم کرتا ہے

4		** ** ***	V
#Molifi	فالمطاورت كالمحرو	سنحم فتطرو	j².
<u>の</u> は第二十分 が 200	ا 170 ڪ200 لي	150 ئے160 کی	20 مال ے20 مال
	AL T	4V	
200 في كرام بياريو	E/12/175	±.01√\$155	راد بال <u>سے 1</u> 99 بال
	r -€200	rvJ174	ئى <u>۔</u>

	7 (C 21m)	CV (#144	<u>ئ</u>
200 گاگرام سے تیاں	200 هـــ 180	e 10√3160	40سال ہے۔44
	eV.	7V & 179	

50 مال اور ڈیزوٹر 170 سے 180 کی 190 میں 190 کی اور 190 کی آرام سے تریادہ والے افرادش کرام 260 کی آرام

LDI.	Cholest	erol Level
. 630		

	- evenorestertif F6A63		
زيدو تحطره	الوسط ورجيكا فمطرف	المخطرة	1
·特にかり130	<i>ماراق/اہے</i>	ari/390	20 ہے۔20 بال
مقداد	r5-3130	AP\$ 100	
mp= ~0.0,130	<i>= गरि</i> ॥५	201/395	30 بال نظ 39 بال
متعدار	(15) في مام (15) في مام	793 H4	7
130 کی گرام سے لیادہ	$=c\sqrt{J}$ 120	<i>≥</i> ~3 (00)	بال <u>1049 ال</u>
مقداد	rs/3130	A 119	
130 Starphol	≥r√3125	2018 tos	50 مال(1970) <u>ت</u>
مقدار	PV\$130	cV8524	ng)

HDL Cholesterol Level

بهيت زياده فحطره	الاسطاد وجدكا فنطره	2,83 /	عمر مرالول مين
30 في كرام ہے	40 قارات م	20/346	20-20 ستا20 مال
30 في كرام	en/345	c1/660	
30 فی کرام ہے	40 قارات	46 في كرام ب	30 بال ڪ39 بال
פצלה אין	69B48	N.360	
25 شا35 في كرام	36 في كرام ہے	46 والرام	40سال عــــــ 49سال
	45 في كرام	55 في كرام	
MJ335=25	36 بـــ 45 في كرام	11/055E-46	50 مال ادراديد
تمام جديدولد ميم تحقيقات كالحجوزي ہے ك			
لاَلَ بِلْهُ كُونِيمَةُ وَلِي يَمُوا كُولِقِي، فَاتِهِ الْحَيْرِورِ وَوَا رَبِي بِرَرَ وَوَا رَبِي بِيرِو الس			

ى زياد لى ، مشقت ناكرة يا بهت زياده هادى مشقت كن مؤكر دور بلذي ينز مياتام كوال CHD كا باعث بفتحيرار

امر CHD كادور في برث ويريدول كودروكايا عشامونى بين اورول كادوره جان ليوا

عارت بوتا ہے۔

بيالقافا توفي مك ك إوافيس آف العمية من Isadore Rosenfeld ك إيراء

ا بیندا فراد جوتمبا کوفرشی کرتے ہوں ، بائی ہڈ پریشر یونٹی ہز کویسٹرول ان مجھ موال ہیں سنتہ کی دہ سے بھی داسطار کہتے ہوں ، عام آوٹ کی نمیست ول کے امرائش بٹن بیٹوا ہوئے کا آتھ محملا فریاد و خطرود کھتے ہیں۔

اً مُرَكِماً والناتِحول من تحيير رَحاجوتوا من عامرًا وي في نبيت ول كامراض عن جناء و في كا20 ممنازياد وخطروا التي ووتا من م

پیچیلے فی فشروال سے CHD سٹرق ومغرب کے بر شفیدی کئی مدکل پیش ہتی ہے۔ اگرواس کا مغربی و نیا کے لوگوں اور مشرقی وشرقی ور دراز میں لگ سے مواز ما یا جائے ہتا ہے کہ جاپان وجا کا انا کے ان اور و ویسے اما لگ ور بہاہ رسلہ فی اس کے کی آب سے CHD کا م فکار ایس ۔ کیکن جدید تو میت کی مشمق فرقی کے وصف اب و کیٹر CHD کیسے سے فرودہ کیلی و کا

- 4

جمار سے ڈیلے میں چھی ہوا۔ سے بیانہ یہ سے مکسلے پائٹون میں CHD بری تیوی سے مکھیل میں ہے۔ وی طورع میں ہا ملک بھامت میں مگل CHD (کو دونری بارٹ ڈیزیز) کا مجمیلا ڈوزوں اس ہے۔ ہے۔

الدرة بإدواز ورميان فروا سلافرادا الأكافك ويدر

امر يكه يش ويجيداني مشرون من الله في الإرتش كالمتعال بيت مم بهوكيا ہے الميال الله كياس جن 45 في معد تك كي التي بهوكل ہے۔

جورا ببادارش باکت در باید کارور با آید از دلی ملک سادر بود بداید قول کی تورا کسام مید تراود چرانی کریات اور پرونگری سے جوری بولی بولی مولی سیم

ویکی گئی کا مشعول ہے ورق کی جاتا ہے لیکن پہنے جنتی فضط نیک کرنا کا کی مشیقہ کیا ہے۔ وحمید ارا کو بھی آسان مناویا ہے ۔ ویکر وجہت کی آسا نئے کے ساتھ آس جند کی اور ایر وجورہ انسام سے کا

ا گفتان و سے رہی ہے۔ ''کی سے بیچ کی ان ہے اعتمالیوں کے باعث کی اور سے بال CHD کی آخر کی اور سے بال

میں سے بھی ان ان ہے استان کے بیٹر میں اور پہنواں اور پہنواں کا زیادہ استعمال کر نے ہیں۔ سبعد انعام سے دوست مکنہ جاتھ بھی اس کے بیٹر سالوگ میٹری اور پہنواں کا زیادہ استعمال کر نے ہیں۔ کرشت پردهمی اور شواتی چربی کا استهال جریته کمک کے جول برجس کی جو وجری رقی نبیت جا محدوالسط K CHD کا سمکم خوار موسکے جول براس کے علاوہ وہا کتاب میں کمری آمیا اوارشی بہت صد تک بودہ میک ہے جو CHD میں اخدا فیکر سے میں بہت نسایاں جی ۔

جس وقت میں پہلور کھی رہا ہوں اس وقت پہلاں مقامات پر عوالی ہتھیوں افاق والموساء ویکو ل اور پارکوں میں مگر بہت اوشی پر پارتدی کا ندگی جہتی ہے۔ کیکن اس پر کوئی ممل تیس ہو، ہا، پہلے کی و لیے مگر بہت توشی جاری ہے بلدوائی مشاہرہ کے مطابق مرکاری وفاقر دینکا ل دغیرہ میں جمل کھی ایمی کل المکار مگر بہت توشی ہے تیس رکتے ۔ اکہا: ہوئون کیا کہ ہے کا

بميل بالشينة تومه وبالعكارات الشحادات بمرتبز كساموق

وچھے۔20 مان بی امر کے میں مگریت توشی 30 فی صد کم ہوگئی ہے۔ جب کہ اعاد سیندیاں مگر بیت نوشی بیل دوز درزا اطاق اوج ہو رہ ہے۔ ای فران موڈ انداز بیل چنائی کی جم سک ہا امث امریک بیل چیلے 10 سالوں میں بچ میں میں افراد تھے رہے تو گزار کے کر بچے ہیں۔ دب انک امریک تین سے تمہاکواڈی پرایڈی کرفت مشہ طاکر کے اسے کو کرتے ہیں جو بیب نیس او ہو ہے۔ (110 میں اطاقہ دوکاٹیس جاسکتا کے نگے۔ کھرکی محال کے مانٹی میں ایٹ کو کاران کی امنافی عہد ہے۔

العاد من ملک با کھتان اور جملے بھے جہ امتین ایس بدار پریشر کی زیاد آئی بہت زیاا ہ تیزی سے تھیلتی باد بھا ہے مالا کھوں کے صلب سے لوگ اس کی زوائش آگئے جی اور مزید الاکھوں لوگ بانچیر مینٹش کا افزاد بھور ہے جیں۔

سلے بھی بائی بائی میشش کوئی خاص مدہ منا الم فیش کرتا۔ بہت سے لوکوں کو اسپنے بائی بلا پایٹر کے متعلق یت بی فیمی میزند۔

التي الأربي ولذكوليسترول في زياد في الإجراء في المين جيمان بالى ولد كوليسترول اور بالى ولا ورايشر ما تقدما تحديد نصل جائف تيه الدرة خركار HD و كوسيد بينتانين.

علامه وبالدسد وعن في مثال الدرية الإيتراد بنر أوليت من أن زياد في الدريكي وهوبات المساسر تحديدة في غرزه محل أنياء بيريار

الاستوبال جسائی محت کے محصل مائن شام اللہ شعورہ آتھی بیدا آم سٹ کی خرورت ہے۔ الاستہال جیورش کیمیکس کی کی بھی ہے اور واکف ایش مرزش میدورزش کھیوں کا مرتان برے ہم ول کی بیمار میوں سے بچاہ کے نظر پر تریق کی گزار نے اور علاق آروائے کے مواقع محدوق کے مقابلہ بھل مردوں کوزیاد دور معل جس اور مرد مجھ علاج کے بھی کروالے لیتے جیل ۔ جب کے عواقع

مبتكاهان كردات بساكرينان بوقي يين

اوران کی دل کی بناریوں کی شدت مردوں کے مقابقہ میں آبیادو جوا آمر کی ہے۔ انداز سے ملک میں قود پر بہری از کیوں کے مقابلہ میں تڑکوں کو ژبیج ان جاتی دھیا ہے لیکن اب میں میں میں تقدیم کی انسان میں انسان میں

جماد سند طلب على و وليتيون تزايون سند مقابله عن تؤاون و ترقيا و ق جان مرتبا هي الناسب عن الب ملك واكستان عن الملائي تقليمات كوفروغ في الرار بالب ووس النائز يزاع الكنية والدين الأول الولز كيون عن كوفي فرق تين كرسانية

الركيول كي تعليم و زيت براي الركون كي زييت كي طرح أن تبدكرت بين.

آپ بلڈ کولیسٹرول کو کم کیے کر بھتے ہیں

۔ غذائی تبدیلیوں <u>ہے</u>

بانی باز کو بسترول اور بانی ۱.DL جوکوروژی بارت قریر بیز کا سب بترقا ہے اگر دس کو کم سطح میں رکھا جائے قرول کی ہے دراج رہے خدش میں میں بیات جی ۔

جدید بخشقات ہے بہتہ جاتا ہے کہ آئر اولی فروا پارٹر کو لیسٹرول ایول دیں فی صدیقے کم کر ایتا میں میں ایک میں سرخور میں واقعات

ہے قواست دل کے اور و کا خطرہ 20 فی صدقم ہو جات ہے۔ اس سے آپ انداز وکر مکنے جس کرینہ کو پسٹرول کیول کو کھرکرنے کی ایمیت کیا ہے۔

من سام بہت ہیں ہے ہوئے۔ تلاا اُل احتیا لم کی شرور میں بھی آئی ہے۔

اس ملسدین جیمن کولیستارل انجونیشن پروگرام (۱۳۵۱) نے چند مال پہلے جیمنی ہات انبیم اان کے مطابق تمام بالغول کوشمن کرویش میں منتیم کیا ہوتا ہے۔ ایسا 1.01 کی بنیاد پاکیا جاتا

البعد المبيت زياده و زياد دادركم الن طرح تين كرو يون عن بالق فراوُه وكما جا تا بها تأكر منته كي تطيق والفح بمويث بران جيون كرو يش يمن ريك كندوفر ادابية الكسا لكنينو ميت كالعابق ويرميز كرجيس به

الورمنا سب بغدال تهدينيون سياسية مرض يرقاب باعين

NCEP میشن کولیسٹرول ایج کیشن پروگرام کا مرتب کرد وجارٹ ملاحظ قربا کیں۔ کولیسٹرول لیول

200 في كرام يديم الإينا كويسترول خيال كيا جاء ہے۔

200 فی گرام ہے 239 فی گرام تک بال بالد کیسٹرول کی صدکو پھوتا ہوا۔

200 ملی کرام ہے کم کوئیسٹرول دائے افرادا چی خوراک علی چکٹائی کی گئی ہے اسپے آپ کو بائی بلڈ کوئیسٹرول ہے محفوظ رکھ کیکھتے تاری اورا پے بلڈ کوئیسٹرول کا معائنے کم از کم سال میں ایک مرجب رویس

عشرود کروانا چاہیے۔ 200 ملی کرام ہے 239 می گرا مرحقدار جند کولیسٹرول والے افراد کودل کے محارشات میں

وتلايلات كالديث والباج كربهت زود أتشرب

النين أثراً بِ كَالِمُدُولِينِهِ وَلَ يُعِلَّى 240 في كُرام ہے وال سے ذیوہ و ہے قوم پیر LDI ،

HDLاورزانی تبیم انیزنمیت کردائے جا ہیں۔

Bad Cholesterolphilip عنين الم المساورة المساور

بلۇڭلىش ئىل ئولدى 1.DL ئىزىرچىك كەنتىچ ئىچە-

كيوند LDL كي زياو في خون في شريانون في تلكي اور كان كابوعث في ب- ولذ كويسترول

ے دیئے تک جارٹ کے مطابق ۔

الرساته وردو وال عوال محول المور و وجه والماعوان سه اليساما ووشال الرا

CIII) كاخطرون د جاتا ہيا۔

ر مرود به موجع المسبق. مطارة به كونوشي بها مير مينتش مثوكر يقيلي بستري آف (۱۱۱) شديد توهيت كامون پاراه د الاناكا

المال والمدارات كالاصوال

غذا كية رايعه بلذكوليسترول ليول توكم كرنا

10 في مهدلوش کلوري

توش يجلاني ميجار بالأفيتي اليعذز 10 في معدلون گلورين

10 في مدست إدواه كاوري ع لمان کے ریزنینی ایسڈز

10 في مدست 5 إلى مدرَّ ألي كاوريز الونوسيج رباعا فتنتى الصفارة

100 £ 100 كوليسشرول

60 في معد عند 60 في مهد توش كلوريز كاريا بالتذريت

ارا تأور 10 في معر منطالة في مهدَّوْلُ لكور مع

محج رياط فلتني العشاز الكيامية بشارياد وأوقل كلورين الوش فيكناني والذقي مست زياده وكركتن يز

مح فيال تجور بعذ فنفى المعقاز أأأأ في صفيت تبوده

مولوأن تيجور عذقيني الهرزز اللامدة الأمدة ف أركادع

الوليسة ول 200 في كرام منتازي معروراند

0 قِبَلُ معد ہے 60 کی صدا تھے ٹوک کھور ج 10 کی معد ہے 20 کی صدا تھے ٹوک کھور ج

كاربد باكية وردث

ಲ್ಡ್ ' ಸ = .

ا پی خوراک میں تبدیقی لائے کے لئے منبوطاقوت ادادی کی ضرورت ہوا کہ آبے کیونکہ چندوان کی تبدیلی سے کوئی خاطرخواد کا کہ وجامل نہیں ہوتا۔

پہلے جادت کے مطابق خوداک کی تبدیلی واگر آم از کم چیدہ دیک جاری دکھا جائے آوا فاق ہو سکنا ہے ساور جذکولیٹ ول لیول کونارش کلٹے پران جائٹ ہے۔

ا آمر چھاد تکسان ہے ہین کی فورا کے سندہ کا قداندہ دونو پیرسند نیمر2 کو ایٹا کا چاہیے۔ اورا سے مجھی تقریباً جو ماہ سے 9 موتک مورکی رکھنا جا ہے۔

اُکڑ ٹامر ٹیکر بھی مطلوبیاتا کی برآمد ت ہوں تو ٹیمراہ و یات کی ضرورت ہوا کرتی ہے۔ آئے ٹال کم ایک الگ پاپ ٹی ہم او دیاتی استعمال پر دشتی و الیس کے۔

فبيث فرى غذا

ج فِي إِدولَتُهَا مِن وَالْ حَوراك وَووهم بِدار مون يَد وصَدَمُ مَن الوارك و بالمشكل بهو لَ

اس ملے اس کو معدار میں استعال کرنے میں کافی وقت ویش آئی ہے۔ اس بات کا الدازہ امریکن پیشل انسٹیو ہے آنے ایسٹندگی رچادے سے کیاجا متماہے ک

امریکہ میں تعلیم عام ہوئے اور مختف تحقیقاتی پروگراموں کا محالی سطی تعارف ہوئے سے باوجودام بھن اوگ اپنی خورا کے کا 375 تی مید کور پرخیف سے مسل کرتے ہیں۔

اور چھلے چھر سالوں تی زور وار تیلٹے کے بعد لوگ 25 فی صد تک کور یز فیری سے حاصل کرتے ہیں۔

۔ عالانکہ لوگوں کو پیتا ہے کہ کوروزی شریبائیں چکتائی کے استعال سے تک ہو جاتی این رچکنا کی کودویو کی اقسام میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

(1) کچورون (2) آن کچورون

مي ميشده)

عَلِمَا مُلِالْ كُلِيسِيرِ ول اورضَى المِندُوِّ سنت في يولُ اوتي وَبِارِ مُنْفَ اتسام كي يَهِمَا يُول من

فيني ايسذاز كماتز كيب مخلف بموثق ہے۔

کی فیٹی ایسٹرز میں کار بن کے تمام ایم پائیڈ ماجی ایم ہے جز اے جو ایک ایم ایم ایم ایم المنصركم بإرجوت بين بالري يختلان اليكاني ويصفنن الدفاز والياجوتي بين

ان يوريد (غيرسرشده)

ا أُمر فَعَنِي المِدَّدُ مِنْ جِنْدِ كَارِينَ البِنِّمُ وَالْهِدُرُوجِينَ الْجَرِينِ فِي عَنْ يَعِلَى لَوَ السِي فَعَلَ البيدُوْكُوانَ مِنْ مِنْ اللَّهِ مِنْ مِنْ مِنْ اللَّهِ مِنْ اللَّهِ مِنْ اللَّهِ وَكُنَّ إِلَا مِنْ

اگر فیر جزے ہوئے کارین ایم کی فعدرہ سنگل ہو تی ایسے فیٹن الیرڈز کو Monounsa (urated کیتے ہیں اور آ و فیر جڑے ہوئے کارین اینم زیادہ ہو ال آئیل Polyunsalaralad فَيْنَ الْهِنْ أَكِبُ إِنْ _

Salurated ميرشده چکناني زياده ترتمنس يملي دود وهادر کوشت شي ياتي جاتي سيد ليكن چند با تاتى نشل شلا تاريل كالنس . پرم آكل محى ميه شده چكنا نيان كا بهت بيزا و رايع

سير شد و پيڪ کي من ايتم و سيڪر و سن F Atherasclerosis ۽ منڪ بنتي ڇي _

انتیل کی بدوانت ایخر وسنگر وسس اور کوروز کی بارے این پیملنی پھولتی ہیں۔ قیرس شدہ میمنائیاں خاص کم آئلز لیمی تیلوں میں آئی جاتی ہے۔ یہ بیٹون نیاں خام کمرہ کے اردید قراد ہے ہیں ماکھ می واقع جن جب كدم بشده فيكنا نيال إم آكل ألوكا نشد جنحل الجوسوعام كمروجي بالم ورجيرهم اربت يرطون حالت پیل تبدیل ہوں کے بیل سان میں دیکی محمق دفیرہ ش کر بیل سفیر میر شدہ چکنا نیوں کو پیل وواقتهام شراهيم كياجا ترب

Polyunsaftirated الرقيم بيرشده چكانون كابير شرو چکڻا نيول سنة ول کے معامل ڪي مواؤندڙ نيو جو سنڌ تو پره چٽا ہندک Monounsaturated اور _Poffyunsaturated

وونون مم كى چكنائيان ول كي محاد ضائت ي كنونا و كيخ تن بيزا كروادادا كرتي مين-غيري شدويتها تيل كالحدودا مشعال بلذكونيه ترول نيول كو تي من يرد كلتا سيد جس كا معام پرول کی شریانوں کی جاریوں CHD کے خوشات معدوم جوجاتے ہیں۔ الط Monounsakurated چین کیوں کے ذرائع بٹی ڈیٹوں کا ٹیل کیول آئل، اور بادام روقن شامل تیں۔ جب کے Polyunsaturated چینا ٹیوں کے ذرائع بٹی کا دن آگل ہی قلادرآگل اور کیملی کا ٹیک مرقبر سے تیں۔

نگی تحقیقات ست مید بات و نکل میان جو بنگی ہے کہ Manasaturated کا تمل ول کی بیار یوں ست دیا تا ہے۔ ہذائولیسٹرول زول کو بارسے کیس وی اور سکار وسس سے جمی روائنا ہے۔ جب کرد سک کی جمعن اور ڈوائنا تھی مہائی جند ویسٹردل کا بے صف جنگ ہے اور آ خراکا روان کی

عاديان معاديو أدعة وإن

الن شده مقابل میں زینون کا تیل دروشن و دومہ آینوں تا مل مهودی کا تیل فیرے میں ہے۔ چکنا کیال چیل جودومری اورشد و چکنا کا ال شدمت بلد تیل ہے مدمئید جی رامین کو داک میں وسال می اور قصن کا احتدال سے استعمال کرتا جا رہیے جب کو Polyunsaturated چکنا نیال جن میں دیادہ کا تیل دہادام دوفن چھلی کا تیل دکیتو اوا کی رمودی تھمی کا تیل شامل ہیں۔

ان کا ستعال دارم و کی خوراک میں کرنا جا ہے تاکہ باز کا پستروں ایوال ندود ہے یا ہے اور ول کی شریالوں کی بھی جوآ خرکا دیارت ایک کا ہا صف بھی ہے ہے بھاج تھے۔

وليحظى كے نقصانات

و کیکی تھی اور کھنٹن ووڈوں می خاص اور ٹمایاں میں شدو جین کیاں ہیں، اور یہ ووٹوں میں جمارے ملک یا کشان اور مسالے ملک ہندوستان میں کائی استعمال کے جائے ہیں۔

لیک وہر سے باں والی تھی اور بھٹن کو استعالی عمل لا گرفخر بیا نداز علی ہوگوں کو بھی بٹایا جاتا ہے کہ جم والی تھی اور بھٹن استعال کرتے ہیں ۔ان دولوں کا استعال امیر اندفعا تھے باتھے کی علاست سمجھا جاتا ہے۔

كوكنك أكل كيفوائد

ادر Polyumsaturated بينانيال بلذ کوليسترول ايول کو نارل رکھتی بين اور يو ھے تين ارتي ۔

Unsaturated مِنْ يُول عَدْدَالُّ بَرِتْ عَ مِنْ لِيلِ

البيتران عن مير شده چَنزائيون أن يَكُورهُداريُكي شرور عوني هِي بَيْجِيلِ كَلْ سالول معة تقون

بإوام فالتيل

كيولاتن

كوكا الت تبل

مونك بعلى تبل

كاران يمل

ينول ثيل

يام أكل

ما للاورة كل

J. 7 post

س يا تين آگل

سورن تلحجاآ كل

زيتون آئل

ويجي نيبل تمحى

الموليسترول كالتلامية يكل كالتعبيض زار بحشارباب كالمساس كاستعال ول كى تاريول سے محفوظ و كمتاب۔ يورب شراس پر ببت می تحقیق کی تی تین زینون نے تیل کا ستول خاصا میں کا جوتا ہے۔

عَلَفَ وَكِنْكِ ٱلْخُرْمِينِ سِيرِ شدو، فيرسِر شده الإِزاء كَيارَ كِيبِ

65

7

97

27

114

51

Q

15

11

14

28

الوفي سيرشده مونو فيرسرشده سمرشده Ott

Polymisakirated Monounsaturated Saturated 4

73 4

30 11 62 2

62

동선

34

10

79

43

61

66)

27

25 IQ

48 30

13 42

24 20

TI

ا تمادیجے کے وارث کی مرو سے تلکف آگڑ جی سر شدور مونو فیر سر شدہ ایو کی فیر میر شدہ

45

الكد كادروردا كيا ، كياجات بيرك من في بيشرة ب في محت كويرقر ادر يكف سك الخياكام كوتا

ب-ادریادر قیمات ناکام عالمة کے لئے ایکن بادر قیمان شراکٹر کامیاب مبتاب۔

چکنا نیوں کی مقدار کا ہے= چہ آہے۔ التجى غذا كاجناؤ

اس بایت میں جم نقوا کے چیاؤ پر جمٹ کرنے گئے۔ کی نقد فی تبدیلیوں سے نہیں می وقیم ہے۔ بینار بیوں کیا طرر ناما استام کیک پر بی تاہدی تا ہو پیانا جا کہ تاہدے۔ میشنز کی میانی اور کی کردین وقت میں میں این صحیح اندین کے اور کشندان روز میرو کی قامید

یا شغالی چالی آپ کے مینے ہاتھ میں ہے اپنی صحت کو برقر اور کھے اور بروز مروکی ہو۔ وار بول سے مجدو برآن ہوئے کے لئے متورزی ننز الی شرورے بوتی ہے ایس کے استعمال سے کٹر ودگی اور جاری دولول سے بچاسکن ہے۔

ویت بھی تم کا نے اور ایک میں اور ایک میں اور ایک کا بھی جاتا ہے۔ انہوں میں اور ایک مقدا سے جانا ہ سے اللے سب سے کہلے چھی اور این کا براہ اور این ہے کہ کھٹل اور این المار سے مقدا دور المار کے مام موسف کے ساتھ میں تھوں کا میں کئی گئی رواں سے میں اسٹام الی سے جھڑ کو میں مقدا دورا المار کھا جا مارک ہے۔

ر مشتری کی از پروه مقدار کا استنمان بوتر کوچند والی بدول که برای بر کشت اور پروپ تا پیروز CHD کو که از هم کار پرد کشتری بهجند زیراه به دکار جزیا ہے۔

اند، سے بیاد سے ملک باکستان عمل اور کشتی سے برصوص عمل بند ہوں کی ویدادار کشوست سے جو آئی ہے۔ اس کے محمد ان کا متعال کتابت سے کمانا جائے ہے جا بال اردو اُکٹی محمد کا استعال کتاب او عام آدگی کی تین شدہوں۔

من ایون شراع مسأم موت جوره الوئیسترول اور ختا فی آنک دونی اس کے بیدا ماک کے میں اسکے میں اسکے میں اسک کے مرابط مرابط وی کے سال اور ول کی بیتار مول سے کھوٹر وسٹیٹ سک ست جمیعت مقید تاریخ باتو فی قان ہیں۔

ا کش بایر تفسید میز ایول اور میخول کے استوبال پر قرور دسیت بین ساتھی یا دسیت کہ میں ایول کا لریادہ بیکائے سے النے کے این اور میز جانے بین سااوران میں دسک تھی یا است تھی تا دست کی وہ میت کی وہ وہ سید غذا تھے کہ کھونا کیل رہنے و بتارا در میز میول سکن ستھ ساکا کوئی فناص کا کھوٹاک بوجار

ا برین سطاف میزیون کوانیان کو ستاهان کرت جید اگراک بردند مدی خیال کرتے ہیں۔ کا مقدار میں توکیک آئی ہے بینی وقع مل کریں ۔ بیند کرتے ہیں۔ ایوان تعداری کی یاد میں کی اور میں گی کا مقدار کریں کے اور نے جرید رقائد ہونے کی تیکن گذاریا ، جیمانی جوان میں الاسال کی ہے۔ اس کی قیمت آئی گئیدل وا ، آئر بابی سائی۔ مین کھی جاری سے اور قاص کرول کے بوارش سے محقوظ دیکھے کا بہت نظام ایجہ ڈال ساتھ آ ہے۔ کو بتائے میں کہ کون کون کون سے چکل ول کے سے منبط سے اور ون کا استان ل CHD کی کی کا جا است وواکر تاہید

네(1)

الناشان من مسالم موست ہیں ہور نیس فی سے پاک ہوتا ہے اس بھی کو نیسٹروں مجھی تھیں ہایا جاتا بہاس سنتے مالنا کے ہوتا ہا کا استعمال وال کے سنتہ ہوت مفید ہے۔

(2) کیمن

لیمن جور بھی ول کے لئے میت منیا ہے۔ اس میں چنتائی اور کولیس ول والکل آٹٹ اور کا اس اس میں ولامن می کی بیت زیادہ مقدار پائی جاتی ہے۔ اس و اس می سے لئے نہایت الدامونوں سیا۔

(3)اتكور

اگور میں جہت نے دورائی مقدارہ جود ہوئے کے یا مشاہد کا لیے ہندول اور خیانا کی تھا۔ جولے کے یا مشادل کے گئے بہت مقید ہیں۔

ans (4)

وود مدین بہت زیادہ مقدار تک پروشن دو جاتا ہے۔ اس کے علادہ کیلیٹیم، فاسلوری ادا۔ ونامنز کی بہت زیادہ مقدار یا فی جاتی ہے۔

كريج يا بالا في تكاسل دو سن ۱۹۰۰ هـ كالكيك كب شريهما فواد رارس بوتيمين برجب كراريم سن جمر ايورووده كذا كيك كب شرول 160 قرار سرور شريس ب

الكاظراج كاكا التعال بجي يبت ستحنا تشديش بوتاب ابهادات يبيادات فك بالمثان

میں اور پیاد ہے در مغیر تن کی کوشوق سے بیاجات ہے بھی ایس کی جائند ہے بیا کہ اور پینی کی سے معنی کوڈکا لیا لیا جائے آتا ہے۔ حاصل شدہ می ان کے خوارش والاس کے لئے اور ول کے موارش سے میچنے کے کئے مقید ہوتی ہے جائے کے تعمین والی کی جے عادی تا ہاں تن کراڑی کہتے ہیں وول کے موارش میں مفید فیس وکی ۔

(5)چپاٽي ڀاروٽي

ا الاست وطن اللهم وه في الويان التقريب و السائل المبدر وه في الدم المسائل المساولات المائل المبائل الموقى الم المبدر المائل اللهم والمستقدي والمنظم والمستقد المرافع المبدر والمسائل المبدر المستقد المبدر المبدر والمستقد المبدر والمبدر وال

ان کیجند کے لیدوٹی نفوان وقتی سے دیت مقید ہوتی ہے۔ اور ایٹ اسدا کا استعمال کا مجتم ہوتا ہے ایس سے چاکر اس کی اور میدون کا والیوں ویٹ کے طبید آسٹ کٹن میدوکی والی کی وہ افاصلے سے کمیل ہوآئے کی دوئی میں ہوتی ہے۔

روفي آلي اجوار الدوائدة منتاكي تياري جالي متبعد

(6) جاول

لقدر تی بردؤن ہے وال رہیٹ ہے ہم ہورجوئے ہیں دہیا کہ مصاف کھنا ہوسک بران مکما ہے ریشر کی مقدر ارزیرے مدالک کا دو جاتی ہے۔

ر جي معلوا ۾ باريڪ مدر ملڪ سنڌ ۽ جي ل ڪند ۽ انجي انهن الک الاس ايري ايو ووري کي مستون الڪ د شون ٻ آري آهن پياه انسي طور پر وه دڪ اوو ان الاسان عالم المبتح

كالن شرريط واداها وين وأتنسا فيهاء

(7)رايشدارغذا لي

ر بیشہ دار نفرا کمی میہ خاصیت رکھتی ہیں کے دل کے توارش سے جھٹے دا الانے میں مدا کر سکیس میٹوکر موٹا پیا اور ہائی باز کو بیشٹرول داست افراد کے لئے میشدہ رفقوا میں بہت سفیدہ واکر کی ہیں اور CHD کے خدشات کو بہت مدیک کم کمنٹی آئیں ہ

(i) فَوَ كَاجِو كُورَ بَهِت كَامِعَيد فَي إِنْ الْجَسْلُوا عَنْهَا وَيَلْ مَا لِيَسْتُرُولَ لَوَلِيَّا مِ

(ii) استِفُولِ: بهرے ملک علی بوت ہوت ہا آت وسٹیاب بوت ہے اور پر ریشہ وارا 18 امکا

عالی ہوئے کی ہوئے جو کہ پچوکر ہے ہے ہے ۔ اس زیاد ویلڈ کو کیسٹر ول کو تم کرنے کی خاصمیت رکھتا

ا حقیقت میں غیر اور انان واق غذا کس مریش وار دوئے کے باعث ول کیلئے بہت الفید ہوتی

ا قاما -

(لا) بإدام اورد يكرمغزيات

ہار) م اور دیکھ بہت کی مفویلات کُٹل ایسٹا تہ اور پر دیشن سے جمہ پور بھوٹی چیں کیکن ہارا م کی خاصیت ہے کہا تر بیش دیت کے دومقدار تاریخ Mononn vaturared کُٹن ایسٹا زیو سے چین ۔

Monanasatarated نجان خوال سدامة قال المنافي بنز والاستاء ل 1 DL المجيمة المحيمة بين كوكم كيا جاملات المستان المعاملات المستارية المستان المستان المستان المستان المستان المستان المستان

کیلی فی برنامگر با امرافی پانتیکات کی کی اورخوداک میں چکنائی کے طور پر بااام دافی کا کافی مقدار میں استعمال کی تمیاوب کردواموں چکٹا زول کو بہت مرمقدار میں 4 استوں کے بعد یہ بات عمال اوگئی کے موجو را اور مورفوں اورٹوں میں ویڈ کوٹیسٹرون نیول کم جوار اس مطاعد کے دوران اور مرمی چکنائی کا استعمال بہت ہی کھائی کیا ہے۔

معسسلا اس کے بعد مان میں نے قبطیہ ہے، یا کہ یہ امروقی کا استعال کولیسٹرول کو کم کرتا ہے۔ اور عام الوری 11 ہے 12 بارام کا منا انہ کو استعالی جم اور دائی مواول کے لئے مغید ہے۔

ان خدامہ ہارہ ہو ہے۔ جہائی طرق سے ہے کہ 11 سے 21 مقط بادام داست کو آئی۔ معاف کیے برق شمایھی، زیادی بھی ہے ہے کہ گئی تا کہ حسید مشتال کرلیں۔

يدا العال مكتاب والأول المارية في كن الانتخال التي وروية ل " تقول المارية والمارية المارية والمارية المنازية ا

الله الول در الله المستوسمة المستوسمة المستوسمة المستورة والماسية المؤلفة المستورة والمستورة وا

<u>ڪڙيڪي ڳڻي ۾ آئي ٿي</u> ايو آند ۽ ڇنون ليڪ جو ڇونون ڪيا. ان ڪيا يو ايان ڪي گهي اور ڏ الٽوا آهي. اولو رياڪ مقالون ڪرائن ڪيا ڪ مقيد روڙ ڪي

کون کون کی چیز وال ہے پر جیز کیا جائے

الاُب بَيْدِينِكِلِ اور مصافحة جائت وان تورا مندسك وحد اود يوكر ابنت ناج و وأنفسان الخاسقة في -غريب آوي فيرمتو الزان فقواسك بالعشد يناريز بها تاب ورفقه اليسر نيمي او في ليكن ايك اليمر آو في تابياوه - كما كراور ورزش سنة مندمون كرياد ريزة سنار

زیادہ مقدار بھی نیکنا نیاں ہوہ نگی استعمال کرتے کے جدیجت مشقت شاکر نے سے جمع بھی چے ٹی کی مقدار ہو موجائی ہے ایس ہے موجو پر بٹیار رہائی بنڈ ٹویسٹو مال اورا شرکارول کے محال شراعیم کیتے جی سال نیٹرا کا استعمال کیا جہا ہے ہوں استعمامہ میں سنجی تھی۔ شدمہ مناسعہ بودی کر حمالوں ہے ہے مجر بورنڈ اکا استعمال تعمان سے خال آئیں ہوتاں

(1) بردا كوشت

ا بودا كوالسط يعني تيجز ب در الينس او كوالت ويعط ول دراج الله و يسانا نوس ب يجر لوره ما

--

ا بیسے افراد جمن کا الائے ایسٹرول ایول پہنے ہی ایو دوود افریس اس تجربے کے کیسٹرول ادام میں شدہ چکنا کی دالیا خوراک سے پائیز کرنامیا ہے۔

البدنة بهيت كم بلز كوليسترول أيول والفاقراء الل جمر بير يكتاني وافي قور أساست فالعروا فعا عقع تيما م

râi:

ا دینے سے بیل مورد ورسنے کی تئے رو مائن میٹ زیادہ مقد ادائی مورد واقی ہے جسب کے زواق ایک آنام کا قبام کولیسٹر و ب کی جوز ہے۔

الكيداد- برمها نزلت الله بيدنال 250 سنة 100 من مأوجهة والأحراد وتاسيط والأركمي المحل قروط وفراً وليهمة ول اليول تدال المنتان التدرية عاروة توقع المرادة أولان المسالسة الموادل كالمستامات أمل العروق المعالن ووريت و

بهب به من ورافراد کیلئے معذوں کا استعمال مقید الدفاعة مند الائا ہے۔۔ اور تم کولیسٹوال السیافراد عرب والمنتعل تم مسئل کر تھے تربید۔

Ż

۔ بین میں چیوشیں اور حماروں کی وہیں ہوئی مقدار موجود ہوتی ہیں ۔ اس کے معلان الدید ہال بلڈ کولیسٹرول لیول داسک قراد اس کے استعمال ہے جہور کر ہیں۔

كافي، جائب اوركواد

کافی اور جائے ہیں کافین کی موہورگی کے بعث اس کے استعمال سے بالڈ کوئیسٹر ول کیول میں اشاق ہوتا ہے ۔ اس سے پہلے سے بائی جذورہ شوال والوں کہنے انتہائی اعتر کے ہے۔ کافی اور چو نے کے حدود بہت سے مشروبات جن میں دیجا کو الدوستین کو اواشان ہے اس میں بھی کولیس اشامل موقی ہے۔

ال کے کالی میارید اور گوار کوا سنتال وق بند ویستا و بی دینے تیک اور وال کی سایا قاعد ہ طر بات کا اعضا بندگ ہیں۔

روسان ۱۱ مار ځي اور د رال کا کېل

ناریل کالیا اوکرام شاید؟ آروم نیون فراه ق بهد برخشتی سے پیپونائی سیر شدوره وقل ہے۔ تام لیما 10 میام کے تیل میں دبرت زیودہ تعدد شال میں شدو تیون کی وقل ہے۔

اس کے ان کا استان کا استان کی بیشترول ہول میں اضافہ کا یا عمق باتا ہے۔ اس سے بواجعے جو سے کوئیسٹر وال الان اور اور الے افراد کو رہے کہ تاہیا ہے۔

الله ين مخلف كهاف بين وال اشياء من وليسترول كي مقدوروي جاتى ب

مخلّف غذاؤل مثن وليسترول ومقدار

قوا أويسته والي في مر مرفي ساراه
عُدُا فِا بِالْمِدِدِ اللَّهِ كُسِينَ مِنْ أَرَامُ مِنْ أَيْدِهُ مِنْ اللَّهِ اللَّهِ اللَّهِ اللَّهِ اللَّهِ الله
مقدار في كراموا يا تان
2000
70 <u>– 2</u> 76 ja

9	الخاسياق المبياق	550	الأاملاب كامردا
-0	Sec. 1	70	ا مچلی
0	şê.	375	- گرو <u>ب</u>
D	ಚಿತ್ರಕ	300	ا الله
- 11	يوسنوني	250	المحسن
- 0	چين نيان چين نيان دي	150	بال
- 11	وكب	100	\$
0	¥1.	85	مولحاه وهرتهام كاتمام
U	₽.	65	الجهولا كرشت
- 0	48	60	چىن
0	ring.	45	المرازع
0	.7.6	34	ووو دائي المن لكات
0	الوالى فيرتبطاني فالركية والمست		أيك كهاش
- 0	55	100	2001 N. 1868
			الماليات الماليات
	وليسترول نارثل رتكيس) اور بلکا	مجهل کھائیر

ا بیت بہت سے افراء جو کھلی کو کٹرٹ سے کو سٹ تیں اور تک رسٹ افرانا گی بہ بیٹی میں۔ عالانکو کھیلی تھی جرت نے وہ وختمار تھی جو نے موجود جو تی ہے۔ نکان کھیلی تھی موجود جو تی

کولیٹ ول نے پاکسہ ہوئی ہے۔ اس نے چھٹی صاف و اس سے مذکونٹ وال میں اضافی کال میں الاستان المام اللہ کا الاستان ک چھٹی خورا فراد CHD النفیٰ کا من آری پارٹ کر چیز ہے تھٹوف ہے تیں۔ اس بات ایر جیت کی تحقیقات ہو تھی تیں انچھی کا صاف والے افراد کے آوائن میں تعظیم ہے۔

ر پیدا فراد جو قبلی کو گفته میدامنتهان در شده می این سعیدار فرد شده این بیوازی کارتر در مینج از پیدا در دو دل کے دور در سے محتوط در مینج جی سالہ میا ہیسا فراد برچی کود ان کا ۱۹ دوری ویکا دور تھی کا استعمال الكناوة والماروب كولاية تاب وران في وجهرات الكياسة والتي كالماروفي

ام بكن وران "ف عالد يالورق أن فرير 1990 كل م يورث شك مطابق ما يست المراه جو مكل ار و مجھی کا نظر سے میں ان کا ایک ہے کا ایک ہے تھے۔ 107 مریضوں کو مجھی کھا ہے ہے۔ اور مجھی کا نظر سے مشرک کرنے ہیں۔ 1150ء ہے کھوٹوں ہے تیں۔ 107م ریضوں کو مجھی کھا ہے ہے كَانَةُ وَيُولُونَ أَنَّا أَنَّا لَهُ مِنْ إِنَّا مِن مُولِدُ مِن مُن أَنَّا أَنَّا مِن مُن أَنَّا أَن أَن أَ ے بلائم ہوی ہے مان طرح فراندی مجھی واتی ستول کرنے پچلی کے استول ہے DL اور قرال کليسرا نيز له يورونو سايا Bad (Tholesterol عند الياج الاست عندان فورون عند اليام والتي ول بيادريكي الركونيوريون على وركت شراعي ل ما كارول بيا

افت راؤه ۽ طالوي ميڙ ڪي ميڪواري جو جي ان ايا شار خوان مقام رکھيا ہے۔ اس **ن** وهِوَكَ كَامَالِيُّ ٢٥٨٨ كِنَاهُ مَنْ يَهُ بِيلِ يَوْمَانُ كَيْمَ مَامِنْكُمْ يُونِهُ فِي تَكْفَ

النام ريغول تين سنة أو جيم يغول و بفته تين مناز أما المرجم ليحلي هما سنَّها كا يا يشاكيا أيا له ووممال تكسال تجويز بيكل كريث سكريعها بيام يغنس وتجعل نائعات السبام يبننون بسياه وازيالها كَيَامٌ بِهِ قِلْ لَهُ مُولِينًا بِكُولُ مُنْ سَدِينًا عَلَى وَمِنْ مِنْ مِنْ مِنْ مِنْ مِنْ مِنْ المعالمين ال

ال لا ن المعالية وقال مدير وحدو الله يول الأن منا ما يساف الوالم جَمْرُ مِنَا النَّامِ لَيْ مِنْ الدِرَامُ الدَّيْنِ مِنْ [1] ﴿ الْجَدِينَامُ مُنْ أَمُونِ مِنْ مِنْ لِلسَّالِ يابهت كم كعات ول.

ريان خيارگان کي دورون بات کرين جن مرينتون پيشانچي يا اشان واين ايان. مرتب م رقى د كله و ومال إعدان عن بارت و فيك سنة تربي الواحث عن البيط في يال عد الساقى واللي ، و

اوميثا تقرى فينى اليهذز

مچھی کا نگل مچھی مشارم او ایٹنی نشوز سے م^{صو}ل کا جاتا ہے اورا ان اوران پاروم تدار ای<mark>گ</mark>ار سے ومعماليا جاتى ہے۔

وي في المرازي في يدوي المرافظ المرازي المرافض المدادي بويدي المرافع لم كَ يَكُلُّ مِنْ اللهُ جَوْدُ وَقِيلًا مِنْ اللَّهِ عِنْ مِنْ اللَّهِ مِنْ وَيُعْتُمُ وَمِنْ وَيُولِ وَأَن مِن

(EPA) becosapentaenoic Acid (1) Polyunsaturated Fatyy Acid (2)

بياولول بينا كالمان وقريب

EPA کی برقاصت بانی جاتی ہے کہ برخوں کے لوگڑوں گڑی ہے وہ سام یہ ہے۔ 101 کی فرنزاستنادر 101 وہ وہ سے۔

اس عاریخ کی المصل کی تھی تھے ہوئی ہے۔ ورفوں ورشا یا فال میں بالیسروں وہوں میرونٹ Athes asclerasis سے السائے تھے وربیتہ ہیں۔

۱۰۱۸ کی الیک ورج شریعات و می توجه به این از میست دربیان و کرست این کن روسال کی پیدید. منتقرالی محمد از پزورکی پیواددار کو اگری سامان به در در میشتری ساوه در شامی این بازایز می کان در در دا این در المیان محمد در سنده کو کان کشت شده کرد در تاکید ۱۳۵۱ کانی در در کی به سنده بیزور سنده کی محفوظ ایسانی

مجھی خورافراوی کوشت خور فراد کے مقابد میں ادمیدہ کائی زیادہ ہوگی ہیں۔ باکش میاں ہے اور دیکے فرزد شدر کی جاس ہے کہ است کا فراد کی گئی درائے اور کے مقابلہ اور سے مقابلہ اور سابع زیادہ بارٹ ویز دیا کا فتکار دوکرول سادہ مروست موت کے موسی ہیں جاست جی د

د سباكرول مندود و من في جائد و استاقرا والإنتوراك على تحقی لوتال و مندوا بارو دوروست في منذ جرر .

لا تام الشام کی مجلی بکساں نا سیت کی حال آنک جو تی میجود علب ہے کہ کا انتہام اللہ ہے۔ کو تیمٹرول آم کر ہے والے ایجاد کا ایم کی شرب وجود مورک کی تیک جینتانیو وجود ہے ایسا۔

عنی ایسے مرایش جو ہائی جزارہ ہے۔ جول واسے نے انسان جو بائٹ ریاضہ مجھی ہوگئیں۔ کروایا کیالٹیل فیش آ کی مناص تا می شم کی چھی ہے ہے مس شدو دھانہ

ا من کمک بعد خران کا معالمهٔ کریٹ سے بیتا جی کہ ان مریشان کا علا ویشا مال بول ۳۰ فی حمد تکل کم بروا ہے جہال ان جائزا کی تھیں اپنیا راہوہ فی معاصلہ مراوا سے اتعام شام سکھوڈ ور آ اللہ مثل فیکی قرائیت کی مِذکر پیسٹر وال کم کر سندی ملا است انونی سینام

یا م طور پر کیرے خصورے بیائی مارے است اور ان میلی کی برای الامیکا کئی ایان الامیکا کئی ایان الامیکا کئی ایان ک خواد و متحدار میں بیائے جاتے ہیں اور جی افتاد اسادات کے میں میں میں انداز میں الامیکا کی الامیکا کا انداز میں آزاد کیا ہے ایجائے تی مار ىلى <u>لىلى.</u> اينى اجزاء كى بدولت جذكوار تنك والم تكريا شاق جوج تاب اور قوان تاقى لوقت سائزتن بيطنا،

عالی ال کارش بالای کارش و کارش بالای با الله بالای در تاریخ با این می می می الله بالای بالای بالای بالای می ال الله می الله بالای ب

الناقام باقرار سَدَوْشَ أَقَرَتِهُم بِرَسَنِ مُن مِن مِن مِن الرجيلية ورجيلية بمل عصرف ولم کوچیشره ل کوش کاری باشد به بازی بازیری بیشن می تاریخ است بیته رال فارشه بیانون کی تخی کوچی روز مقا

لمجلي هامنتهان ابيب مفترتان ووستهن مرحبات ورازيان ببيئي يولور ويؤامتهال ملالي ئەرىكىيىلىكى ئىلىك ياقى ئۆرەرەن رايى بىرىكىيىلىك.

أَنْ لِلْكُلُّ لِلسَّاقِ بِالسَّالِي مِنْ إِنْ مِنْ وَالْمِوْرِي وَلَا مِنْ وَأَنْ مِنْ مِنْ فَي مُعلى اللَّهِ فِي اللَّهِ فَيْ اللَّهِ فِي اللَّهِ فَي اللَّالِي فَي اللَّهِ فَيَعْلِي اللَّهِ فَي اللَّهِ فَي اللَّهِ فَي اللَّهِ فَي اللَّهِ فَاللَّهِ فَي اللَّهِ فَيَعْلِي اللَّهِ فَي اللَّهِ فَي اللَّهِ فَي اللَّهِ فَي اللَّهِ فَاللَّهِ فَي اللَّهِ فَاللَّهِ فَاللَّهِ فَاللَّهِ فَي اللَّهِ فَاللَّالِي اللَّهِ فَي اللَّلَّ اللَّهِ فَالل والمع المناه أنافي مستعقال بالمستويل ن والعمل مناج بيني النمن مجل بيافيات منافع المستعمل الم والمل المعاول والمعالية والمستحد والمست

ي مفير الما علا أن منه مان التي والمن يا نا والله بان جناب اليم في تنظل جوف علهم بارك الله في حدول في منظ تيم ك

وي وي سام يون چه ۱۶۱۱ دره ب سيم مي شرکتران او سام دن کمي موق بواند د

النظ وال الدوال في شريع لها في آخي و والمناسب المناسب الموهم بين المرود وم ووشاء وشال ألب والي ولا المستحلق بالنازي في من الميام بي كونون وأوم بالمستبيرة الراسيات المستع الاست في الأنوالية التعلق بصد 110 بالشرائديون في الأنتي بوائتي بيد تي والدور ويت يستان

لہن میں چے جانے والے مفیدا جزاء کی کہائی

الريد بالمغج عني الن سندا متعال بينده في مداقتين المناسب أمر يورب عن أبهن أوكام المناه وبالمالي يطافه كالمستند وبتدويته وبالروة الراستان عشارة البيالة المنافية الرامسان الوالوين ويلط بناده منظ بساينها مثم بأدريش ويشال تفجة بناده وكل يزيار

اق نے آوا 1990 میں ایج کا سے 19 کے آپ سامند ان اور مرحین ایکے اور سے اور

البول نے وافقکن عمرا پیٹھ کو محت برقم اور کھنے اور CHD ہے ۔ جن پر قابو پائے والے ہی نے والے ہی نے قوامی چاہے اسپے آج بات چیش کئے۔

چاہے اسے درہات میں اور است میں است کا رہے۔ انتخاب کی این ایسو دور جیں۔ اس بات کو بنیاد میا آب انہیں، جایان میز کیا اور بورپ ، رامنی حی انہیں کی اور یائی حیثیت نے وزئی انفران کا است روز اندی خوراک میں شامل کیا کیا ہے۔

العلاق میں اور ان میں اللہ میں مال میں میں ان کا میں ان کے استعمال شروع ہوئے۔ اور سے ہور سے انتخاص الم کشان میں آئیسنا کی کا شہرت چورے کھا۔ تین او تی ہے ور مام کھروں میں بھی تین اور بیاز کا شہرا کا الشاخ جاتے ہیں۔

جرشی میں 20 فی صدرت زیادہ ہائی آئی ویسن کی کوئی را استعمال کر سے چیں۔ بیٹ سے الاگ اے کھا استعمال نیٹن کر کئے ۔

جكريين وليسترول كى پيدائش كوروكتا

المحان مبكرتين ولامة والأن يبدأوار ورؤات ميد

اليك عام آوق شمالا السنة الافق معاولية شول جلك منتاز اليب ياج سنود بها كـ 201 سنة الافق معد باقتى ما موفولية من وما خرافي الرائل من " شابية م

لهمن شراه وهو دول كاليك ولا منتاج المسألة أنب بالكروات وليسترول كوروا للاستوالية والمساولة المروا للاستوالية و والمنظم في ومذكولية عرول منال لهم وعالم منتاجة

. [1]. [اور فراتي كيس النيز : على أي والتي دوني بنيه البسائد HDT عن الشافية وتا بنيد

اس لا مراحل ہے۔ ان کی جاری ہے اور کے انسان معدوم ہن جائے ایس اس کے اس العام انسان کی اس نے میرے کی مانے اس میر میرے میں میر مواجعہ

432 مر کیش جوول کے دارو کو شکار کا سے تھا کا اور داکر دیواں میں کھیے آئیا کہا دایک کروپ کے افراد کو روز اور کسمی کو روز کا دستند کی کہوائیا کیا و درب کہ دوسر سے کردب اور سی کا ایواں شادید کھار

کی مدینا بعد این دوتوان کرد پیال کا مواد ندگیر کیا تو بعد علا کسیس کا زمزی استخال آمرینے والدین میں بدز کولیسترول لیوال اور پائی بلند پر بیتر میں بہت تی آما والدگی والتی بحرف ب ۔ کیسن ماہر تی بیڈا ویسٹرول ہور بیڈ پر بیٹڑ کا گھڑی ہے بلکہ ماجسمانی صحت اور جسٹے محمدہ کا مجلی برقر اور کھٹا ہے۔

البهن كيامتنول مصفاة ول في وردون الارد مروّم لياج مكمّا يبيا-

خوان كے نوتھڑ ہے ت بنے و بنا

م سال الرکون کی تصاویش چینی وی شی افسال CHD سنده سال مشاه ای بیش بین جاست چیرا گیمی خون شل افتخ سند بیشند سنده آن ب به بالانکوه فنگ من چوست قمل پراتر انداز دوتا ہے۔ به طالبع منجوش کی چیرائش کے تملی کو کم کرت ہے دو کہ خون جمالت میں ادم کروارا دا انگوائی ہے دیا پیسے خرب کی خون میں یاد میں دوئی ہے۔

قائعہ ویژانی کی روائی اور lancalloceane (ایٹ یا عند وریدوں میں تھرمیوسس کا عمل اوتا ہے۔ چھوٹری ایمواز میں ہے دوس فاور روز جاتا ہے۔

ا سيد پوران و ايو کار پر واست و آن به چک سيداند ان ايون که آنياستندار من اورن او پالدا کر سال **علی** له يا دو خاصيات د کفتال سيد د دران اير اين کی طراح اين ايد سالات جنگی با ايروانز واست ميمي جن رکستان

نا كيشرويهما كن بيهداوار بيس ركاوت

میمین کل موجود یکن کیمیل جمع شان کا کیفرو بیما کن Nitrasamine کی پیداد ارکوروک اسٹ آئیں۔

نا عقره میمانی Minimatrine آید. یکی جو آن بین سے دہو مید مینی برطان پیدا کر تی ہے اطاعی الداعد وطاعہ طال ای کی پیدا اور دول ہیں۔

سینٹے اور سے اور کے ہوئے کوشت میں بھی کا کیٹر و بیمان پیچا کرنے کی صابحیت بہت تا پاروہو آپ ہے۔

ائی اورفٹان کی دبیت سے فراہ ''ن کے انواز استعمال سے بیٹے آپ کوا عدو کے مرطان ہے محلاق کمجے آباد

، ن چاستون تامرف معدو کار خان سایج و سعایگر تم تا سعدان پرست ست

محمل شوام بطقابين كاليهوليكس منسانية تنس ومعدورتو ويتاك بالموان يستنجى ان كاستعمال كتفوظ وكفاتا

ويكري جيوت وارامراض سے بچاج ہے

مهمن کا سنتهال قوت مدا تعب به حذاتا ہے اور بہت می انگیکشن ہے جسم خود بلو و مقابلہ کر کے محفوظ ربتا ہے۔

البسن كا متوانز استعال ذاله ومناني جيهي العراض المياني المراقع الماسية مخوط رنكت ب-مقرلي والإلام المنت يميت على التجويزيت ما معل به على منتاه وأنب إلا مدفر في التابعول ما مكاله المعاليات بين جرمال ليسك الكالم والمسكرة المتحج ألأكن ومن من شرتيب

أوالن في بدروا لها يكن الوجود المقال بيان

الشعال بهن کے یار سے مرایات

الرئيس كوخاني معدويه بالمستاكاتو يامعدون السرجي بيدا لرمكتاب

یبت سے اقراد تی تشخب نشاؤں ہے الرقی کا رخان ہوتا ہے والا طری <mark>ماراک اس</mark> كاستول كالرافية فكارده كنتاجي

اکرآپلیس ہے الریک ٹیر آ اس کے استعمال کرنے سے پہنے شرور اپنے معان کے ہے

البهن كالاستعمال ومتدال المسائر ني يجتريا بيائة وثائره وثاثات الأول

ويشددار غذاؤل يحفوائد

But the war and the hard war to be the first the second

فكل منصة بإدواز لل يافته عما لك الشاعون والى مدس فاحت الابت الااست ل يصافح اوج Pibet سے جم پورٹڈ 11 سندہ ل کرتے ہیں وہ وال کن جو ریوں سے مختوف ہے جس ماشال کے مفور پر موبان شرار الله وباده ترارية وارخرا والي كالمشرال كرائي كالواحد CHD في يوريول المعالات

جب كدات كے برنكس امريك ميں وگ ريند الارتذائين جاياتوں كى نبيت كم استعال

. كرانيك كساية و CHD التي أو الأن بالمساوح المناطقة و المناطقة و المناطقة و المناطقة و المناطقة و المناطقة و ا

بنواؤک رایتر وارغز انجی استعال تین کرت این والیدافر او کی تبایت جور ایشدا ارتفا انجیما استعمال کرتے ہیں مول دے کا محمد کا دور سے دیز یا کے شامت موسکے تیسہ

میں مسلیل معلق ریف ارتفاد ہے کی ایمیت کا افراد واکے اس والے سے اکا تیکنے میں کیا میک اور 17 ہے۔ کروم من بورٹ والے دریش مشال کر ایر ان کے جائز کو ایسٹرول ایوں میں چھائٹوں میں 13 سے 26 کی معد تھی کی دائٹے موجاتی ہے۔

ادي بيان کرده اتأساز تحقیقات کې دوڅنې شار جم په کښته شرکان دجامب ژبرا که د پښتا او غذا کېرې د مندا فیک سند چانی ژب -

Fiher فاثير كي اقسام

النافي دويوني الشام ييمار

(1) يِالْ ثُلُ ثُلُ مُوسِدُه اللهُ عالَم (2) اليَّلُ ثُلُ ثُلُ مَا اللهُ الكِلُّ

(1) پائی بین شل جوئے والے قائیر (Water Soluble Fiber)

مَنَّامُ السَّمَامُ فَي كُولُو مِيَنِطُنَ Pection اور جيب والرفاعير اياتي شرائل بوت والساليون السابع

للم والرموال وادخل فاسير تربائيل المدار كواحة جول عن جكز كربكرا وبائيل المدار رياسة المسالحة كوليسة ول كي خرار مناره في منها مرقع عن بيريات المدار والمشارك المناولة خرول الاهم عن الاي الم الدربائيل المدارات والحوواف و قرياقا كوارات المدار بيرقار جاورة والمساح على ما

الساطرين جگر کونيستره ل کا متعال پر هاه ہيئا ہے۔ اور کوئيستا ال ليول بيس برت حد تک کی واقع او جا کی ہے۔ یادر بیاک صرف از صف ہائی شراس پندازہ او اندازی کولیسترول کی مقدار کی آم کو سے واقع -

(2) يانى بىل ناحل بدرية كهرز

یافاتھ خاس کر باعثمر کی خماجیاں کے مشید ہوئے ہیں لیکن ان کا زیاد واستعمال بلٹر کولیسٹرول لول کو لیکنٹ کر خالیت تھے مستبقہ مس قراریوں آوروں کر سے کا باعث بقرائے۔ پانچن کورور کر سے تیزہ قولوں کے کیشروں مجھے تیں ان Diverticalar بیاری کورو کئے

 $\neg \cup \rangle$

بافى شراك وجائد والفاعيرة

Water Soluble Fibers

الخلي والا	التحدالات للكر مواندو	1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 -	المام				
		<u>450</u>					
関係ないので	J. 88. 408.	مطل وال محل وويت	Picting				
	اور پيچيون شپ اور پيچيون شپ	57000 4					
	•	على فرود مائية يون الله المواد الشائيات					
🚓 होस्तर 😤	الجيال المراج وإلى الأل	چيکندار مواد پيورو 🚅	بإاثث كم ،				
	بمحليا بالاب	أنشافك للانت	الإدوال كي تعلد الأنا				
		<u> </u>					
الإراب المالين الد	10 to	2645 872	3ºMucilages				
الخاومر ايبول و الشرول	مجاوول في الردعي والر	+ Jackward	: مریش				
14 CF	JEUL X						

موكرام خوراك بيس فانبيم زكى مقداد كرامول بيس

ρυ ⁶ 1.42 −	
et/ 3,40	
9 0.90	
Fu 0.60	
ا 1.90 كام	
p 2 244 - 1	
rt/ 2.28	

اليد مؤكرام بيب على الكدمؤكرام أيلاش الكدمؤرم أقور مفيد الكدمؤرام أكريت فروت الكدمؤكرام التي الكدمؤرام التي في الكدمؤرم أرو تيكير ميت الكدمؤرم أرو تيكير ميت

で √ 1.52	يب موسرام ألو بقارا مجنسور ميت
r ^a lr ² .4.12	الله بين فرود بالرواد و الدين الله الله الله الله الله الله الله الل
(۱۱۱۱ آخام	
	St. Tropical
	منريا
PH 2 90	البار وكرام إجهيان
₹V 3.10	اليك الرام يتقلم
PV 3,44	البليد والدام كالمحجى يشر
90 2 آبام	البار مؤاره م كاج
2 10 کرام	ا ایلید وگرام نیمول کوگئ
0.40 أنزام	ایک ماکرام کیرا ایک ماکرام کیرا
2,50 أراح (2,51 أراح	ایک دوگرا م شن ایک دوگرا م شن دوم
	اليب موكز المرادة . اليب موكزام بياز
(1.30 آبرام	" -
3.41	أيك بوكرا م _ا آلو بريم
r√ 6.30	اَيَكِ وَكُمرام بِإِ لَكِ مَنْ عِلْمَ اللَّهِ عِلْكِ
₹ ⁴ √ 2.20	اليك وألده مثلغيم
775	الكياسة فراعبين
2.20 گرام	ائيك موكرا م موجي
1	انان اور كندم ك
	عامل مرام جانوال (بيداء كرام جانوال
7.66	
≥0° 0.80	ليليد المأرام بإنش شوه ويوون
AL 44 00	Sign of planty
of 13.51	يكيب وأرام كدم كالآنا
	يلياء أمهم المهدو
Ay 345	

ایک موکرام انڈ ۔۔

الكه موكزام خوباني فتلك

ايك مؤرام خوباني تازو

مغزيات

CU 14.30	البيك ولدام مغز بإدام
13 60 گرام	ایک موگرام نار فی
TV 7.60	ا بَيْهِ مُوكُرامٌ وَنَكُهُ مِكِلِي
زى مقدارگرامون بى	سوگرام مختلف خورا کون میں فائیر
5.20 مرام	اليك موكزام مغزا قروت بين
7V 0	اليك مؤكما م وه وه كائت
pulo	ا ليك موكرام دود ه بعينس
0 گزام	ا يك سوَّرام كمعن
0 <i>کرام</i>	الكيارموكزا مهني
41/0	ا یک موگرام بزاگوشت
6/10	ایک موکرا م چھوٹا کوشت
وكوم	ایک موگرام مرخی کا کوشت
rw o	الكيبة وكرام يجملي قزام اقسام كن

ایک موردام انجی بختک یانی بین مناصل مونے والے فائیرز (Water Insoluble Fibers)

dl 85

PV 8.7

	Maria Salar S		
10	تشاقی درائع	រី៤៖ប៊ី២៤	اقباح
معدو اور التركيل كي	140万万五五十	بيدون كي على دال شر	مليلوز
الإيال وقارية حاثات	و 2 في منز پيائٽ	كانى مقدارش بإياب؟ كانى مقدارش بإياب؟	
	فانحرش		

90			1.1.16
V. 1884 8.	A 14		<u> كوليسترول</u>
Constitution of	ية ول اور مجلول ش	J. S. L. 30 8.	لَاس ignin
12 8 6 - J. 20	مجني أيلدن پايا عيادة	3 to 10 to 1	4 IETIMO -
,c #			
- 	- - -	آئيل ۾ ڪ	
		ورميان ووزائد وال	
		<u>-4</u> 786 j 20	
	ى ئەرىق مىرىكات 190 كەرەق مىرىكات		Hemicellulose
+	व्याप्ट के अपने के स	المحصول شريع والموادد	ي مطولوز
	7 5 7935	الوعالك وأخاف لك	
		سادو شنرش شوش والدوو	
		-چ. تې	
			اسپغول كاكروار

البعاد ل كالمتعال يوك معاول بيت كريت بين بالسيفال عابيت اور ميما كاووثو ل صورتول <u> من اشعال ليا جاتا ہے۔</u>

اسعاد ل پروه سنة وال و نام جري جمعيقات سنايه باست با تص ميان بوكن سياك البيانول المغرب أوسندل كريسفا كي معد حيت التي نبيش وكان بلكه ويذكونيه من إيال أو أركا

المينة بالأسطىل أفرون المتر وتماء متعلى جملكا كي مورت 20 15 في مد .DL الوليسترول وُخِرُ روينا ب ما ميقول نيا دوم يك فين ماسل أنه سند جن أو في الشد آن ب البينة وبلدن عاقبت الدليكي الوكسة السابقي مناوحت كالمستدام والبيت والابنا وسيينة بين ساان ملاوطة

الريث والول كولوني يوجيح والأثمك يبيار اسياف ل فاستعمل استعمال (المست ؟ ل في معامِّك بيندُ ونيستُرول ليول ُوكم كريّا ہے -يُؤِ: اور هِ كَي مُعنوعات

الفوق الباليان مسالة مبيدين متيورت ومن أرجة بسيد يعتكداس بتن فالهر مواويز كي مقداد بمبت لوبالة ووفى سينسدة كالبيوك والجوسلان مسايحن أبوره البيت كالعاش ووتاسيد اس عن فالعرز ألما

مقدار بمیت زیاد وجوتی ہے۔

امریکے۔ بیٹرا ایکولہا اوک ڈیٹنٹی ٹی اس کا استول کرت میں ۔ اس پر بہت کی تعقیقات او چکی ٹیما ۔ جس سے میا وات اورت اوکی ہے کہ ہو کا چاکہ بیڈ کولیسٹا و سالول کونہا بیت مستعمری ہے کم کو ارتباہ ہے۔

العربك ك مية زوّا كر Dr. Anderson في بريث في تحقيق ق

کیونگیدہ کا پیوکر ماستو ، پر دو کے آئے۔ نامیان واست پیانوں پر ایک کیا جاتا تھا اور اس ہ وستعمال جاتوروں میں کیا جاتا تھوں

قاآلغ الينفرون مهر حب من وبال المناق مند الان الدي أو يوكر واسل الإيار الارجهت من الوكول كواستاهال كره الإوقوا فواكمة المها حميها بالذارة بينة وال إيدال (81 من أراس تول

انجول سنة 100 أمرام حمياء والإسارة الداعات والنارة المتعلق على المتعال على توان والما كوليسترول 30 في صد تكسام وما يال

عاد سابار آوه که آن ۱۹ دارای برند می سند مقول می آیا بنید اهر یک هم آو آن کل بید با معاددای پالی اور محتمل دول که دو کا ایده روز که دارای دارای با در این ساند بسته مقید سید

المسل قربان جافرار ومبدوول مسلی عدامیدهٔ ماه همان قدامان پرآپ کیفر مان کی دوشی میں طب جوی مسلی انتسامیده آراد نام شراید اور اور اور کا انویت است کر بیاساز سطنچوده موسال مبلغ مصادک آگاه دوشیک تیزر -

جب كرمية أيكن مانش أن الأفراقا ويتقادي ب

(Guar)⊅R

اس میں بہت زیادہ علی پذیر فاتھ رہوئے تیں۔ سرکی و مدین بلڈ ولیسٹرول کو کم کر ہے کی بہت زیادہ صلاحیت ہو کی ہے۔

13 سے 18 گروم گوئے کا روزاندا متعال تکن دادشکہ بنڈ کولیسٹرونی ایول کو 15 سے 20 فی مدکم کروج ہے۔

ر لیشددار میمن فانیمر زے مجر پورغزاؤاں کا استعال ضرور کرناچاہے

روز اندائيك محت مندا نبان ك سنة تحريباً 40 سنانك كرام فانع زك شرورت او في

بادراؤون كي اكتريت الرسطة التستحك

بال البينة والرمرية في فقر والرياسة 40 في مد تنسبة المحيورة في مقدادا كنة لوكسب عاصل كريلية ين ساورية منحلة كل اورش ق زندگی گزارے واستان كور يش بيش مياس سے بيست كم ہے -روزانہ کون کون تی نیز اوستعمال کرنے ہے مطلوبہ مقدار فاتھیر ز حاممل ہو کی

عَمَامِ آئے لِينِي بِحِرَارِ بورِي من آئے کی رونی تحاقی جائے۔

آلؤكا كشاب المتعال باجات روفي اورامودانون والماساتية المتعال أكراكها جاسكام -7 الناشركي وكمس كاستعار وكياب بسدي

محوشت كالمتعال كمنه بياري بينيون بيزاء وثو وغيرونا متعال وحناوين

مَعْ الإن قاملة بها والياب المناطقة في المناطقة الإن جو يقول الله المواجعة المواجعة الم

بادر سباک در ایون ادر وه و نه بای این در برای من شهر حی جنس و میزد هم استنجال کر **برن**

ا أبلي وه لي نتي كي أنفعن ك بتر يو يا موده لا أنه موني تين به ون تكن قاعد له كي تقدار مهيت

زياد و دو في البيانيان في والواليات المساور ف في موسدتي البيارا والمعمل عن وقيمره زيار واستعمال واليسال الهاكي وتركوبيسترول كم كراست كرافاه يبعث مستروح البياري فهرامس قدر كوج سترول ميتري المنداستوبال المص كَمُ المُكَّادِ اللَّهِ بِسَعَدُ فِي اللَّهِ مِنْ لِيهِ الرَّبِينَ فِي وَالرَّادُ وَالْمِلِيَّ . بِيعَةُ جِر و

الأو كالول كالأودو مستانياه واستوال ماجانوب ياسيان بالكليد كالششر معاورت وبوزعل محكي فالنواز الموجود الإستيانيات

ميتر بيل الديمين ما تشريفا لله الديوني كي موجود كي ورقع ما تشريق كرارة بيه كومهر مناوية في يعل عدد

آ سلگوچهان کرد کچه نیم اس بی کوئی چهون و در آیز انگوز اند بولیکن چینته سے جو پڑھ کرم ممل يوال أورورة من من المراكز من كورة المروري وركز يار

يهينة كاميز لوبيا وربطون أوهمل أراستعال وأكرين مثل والتكوكندي أترز والآاو بخارا وفيبرو منيز يوسا للماشكتين ألواشية بساتيره

خراري ويت يرب

ایناوزن کم کیجئے

مونا پاسمنت کا دہمی اور بہت تی ہے، یوں کی ہڑے۔ موٹایا سے بیمان جسمانی طور پرانسان

كى فولىمورتى يكن فرق آباة بيجه ال كرس توصحت عن بيت فرق يزنا ہے۔ اس باب عن الم مولال کولم کرنے کے یار ہے شرور کی اور یہ حاصل گفتگو کر ہی گئے۔

شامرف بطارے ملک یا کستان میں موجع ہوئی تیزی ہے۔ تکیل، باہے بلک یاتو ہمت سے

ترقى بافتائما فكسائن شهام كالمحياشات يعية بالبايا

توليسثرول

الن كي بمبت كي وجه بلت من فيه متوه زين فورون بيال پيندي اور زياد و كها ناشال سيمه ترام فا کی شعور افراد نے جاتا ہو جال کے اندان کی تم اور فکہ کے مطابق ان کا وزیل کھا **موہ**

الان سلسله ليكن يول بن اليب جور ت و جوت ہے جس كى ماد سے فرود فرو كے حساب ہے

قلام المراوا بييته بأعل كميك وزان مشاعلاتي والمناشس وتتشفه والأساء أريات مُورِنُونِ اورهر دول دولُول کے خیاظ حمر اور قند وزان کے بیارے الگ الگ نیش

ک جائے ہیں

بالكل مناسب تسائى اوروزن كاجارت مورانول كيلته

ار بي لي او تجالي				Jir.
2	\$1	ينتل يبطر	22	كالوكراح
		*		

		ية المؤورثين	ي عر-	JV-25		
4	t0	147.3	Q ₀	107	43.5	48.5

- [49]0 48 110 44 5 49.9
- 0 152.4
- 113 45.8 51.3
- 154.9 Ţ 104 ī 16 47.252.6Ħ 157.5 107119 48,9 54.0

=	94					وليستروز
<u>-</u>	3	(60.0	Ha.	122	49.9	55.3
5	4	162.6	113	126	51.3	57.2
5	5	165.1	116	130	52.6 -	59.0
5	·· 6	167.6	120	135	54.4	61.2
5	7	170.2	124	139	56.2	63.0
5	8	172.7	128	143	58.1	64.9
5	9	175.3	132	147	59.9	66.7
5	10	177.8	176	151	61.7	68.5
5	11	180-3	140	155	63.8	70.3
0	Ü	182,9	144 -	- 159	65.3	72.0
	ر المال	روا فیمردول کیلئے <u>کے جو ت</u> ے کہ ہے المہانی یا		نو <u>ل کیلئے</u> قد		لوث مردا
ك ا		مين المثان ا		 ≱g		, já
		الے مردوں کے لئ			25	
5	2	157.5	(18	129	53.5	58.5
5						
	3	160.0	121	123	54.9	60.3
_		162.6	121	136	56.2	61.7
5	4				-	
5	5	162.6	124	136	56.2	61.7
5	4	102.6	124	136	St. 2	61.7 63.0

_					
5 -	9	175.3	142	156	64.4 70.8
5	10	127 8	146	160	66.2 - 72,6
5	11 .	180-3	150	165	68.0 74.8
ń	0	182.9	154	170	69.9 77.1
0	l .	185.4	158	125	71.7 79.4
ti :	2	188.0	162	180	73.5 - 81.6

وزان کرنے کے نے شاہ بی ہے کہ '' پ نے باکان کی پیٹا ہو مگوٹ ماہورگوٹ مویٹر و کھیرو اٹٹار کروز ان کرنا ہے ہے۔

والع منه وقت وزيع تمثل إرحمة ربية منها وراحه كاوقت أللز زياد وجولا بجد الراك

معروكا كمع مورسانات بياسان أنابي

کیاموٹا پاورائن بھی ہوتاہے؟

ر میرین به بین در دادگون کا خیال میماکنده می پایس در نمس میش دینا میتواد در بهت میشد این اساس میزود در اساس

علیال میں معلق میں جو ہے۔ مالیہ دولیے اور اسلی میں سے میرو معدی معدد دور میں ایک کا اداما پر منطاب اور اور انگاری ہے۔

الا المارة الموادية والمرتشل الوزور في المساورة المراد المارة المارة المراد ال

وزن كم كرنے كـ 20 طريقے

کی جو اور ایران کا میں اور ایران کی میں ہوئے ہوئے اور اور اور اور کا کا بھار کی ہوئے ہیں گئی جو اور اور اور اور جملتوں بھر دوہارہ کیلی حالت ہے آجائے ہیں ایمن مورج اور ای وزان کے لینے شامون ہوتا ہے کہ اسپیچ کھا برنے پینے کہنا دارہ کے کو کیمنہ بولاجائے۔ تیزی سے دران کا تم ہوئے جائے اس بات کی عدر مت ہوتا ہے کہ جم سی پائی اور پروشی کا مقدار کم ہوگی ہے۔ لیکن جم شکر زیروشین کی مقد مشک کی اور پائی کیا کی سے دالان بہت تیزی سے تم موتا جاتا ہے۔ لیکن ریا تھڑا کے ہوتا ہے ۔

ارتجابي.

كمانا بهم الذالوطن الرجيم يزاه كرشروع كياجات

کرنے کے بہتر ہو لیے ہو گیں اور اٹھی قولیے سے صاف نہ کیا ہوئے اور پھے بھی میں میں ایک میں انہوں موسلے موسکی اور اٹھی اٹھی انہوں کے

الحالث من پيل پاڻي ۾ عنده مريان ٿي واڻي ويا سي له ٽيادو، جد شان ڀاٽي پيٽيا ڪو پھر فروايو ر

ا - الرقي همراك يمن حرارون والحرائة الأن في كوارين والناسة عن المنظم والاين عن كي مكن فيمن _

24 - اورونی او ناهبه عاصر و کی ہے ہو نمد اور ان سے زائد عور پر ای مینی اور سے بیل جائے ہیں۔ چرکی میمل کر استعادیا میں آئی ہے ورونر ورزش نہ کی جائے ہے کہ اور ان ان کا ان کے ان ہے۔

جسبه آب اینی تحراک میں قور ن نی دان نند فی کا استعبال کنند میں تو مغروری ہے کہ آب میں مناکن اور معد نیا تی خوراک اور مشتعل زیادہ در کھیں۔

4 ۔ چربی اور نویٹ ول سے بھر پیر افغان کے استیار کم کر ویں اور کی ہوئی اشیاء سے پہلا رکھن پہ

ے۔ پازار میں وہتیا ہے تیم معیار تی ہوزان کم کرنے واقی نفراؤں ہے پہیرا کریے۔

0- - البني تحوراً من فالجار مند مرجب أو يا الروز الان كان في يخ التنتي مقدار بين استهال كل سيد كولاك. الكورة ميد كاونون كالمن مع وساووتو تهيها الروز بين مرجع ويروا و جدل كر منطقة وين _

7- معظما وري فيت عندي يريز وتكمي

- اور پی فائد می وقت مُ اُور رہی ۔ کو قدائی ہے جائے کی ماوٹ دیا گئی ہے۔
- 9- کھا گے سے پہلے اپنے فریس کو اس بات ہے کہ اور کو شن کو آپ نے کم کھا تا ہند ہے فکت آپ کی پہلد بیرو فرش کیوں شاہ
- 10- آئی پارٹی مگر تھنٹن میں جائے پر گھروانوں کے صورہ جذبا وہ کی نے سے آر ہو کر ہے کہ کالہ اللہ ہوگا۔ جامعہ جان اش وارٹی میں ہم مجمانوں کو زودہ سے زودہ کیا گئے گئے گئے گئے ہیں ۔ کہ بی اورکھا کی سے اللہ کا اللہ ال اورکھا کی اسروجینے فائس کر آ ہیں ہے جہت ہے کو بیچن بیٹھ ہے دمیشر یا کھا لیس اقوان کونا داخی کے ابنے کم اور کیں۔
 - 11- كَانَاتْقُورْ اتْحُورُ اوْالْ أَرْحَا أَيْنِ اورْ حَنِ رَبِّنَى وَاتْحِيْ لِمِنْ مِعَاقِبِ لَركِينِ ل
- 12 المحتلی سے جمہ بوراُها فول سے پر بینز بھیں آبانگ الیندائی فیٹنی شن 6 مراد سے ہو تے جیل۔ کھولوگ انشرو ہائٹ سندند بر جدرہ زائٹ قرآن کی میٹ اوری مقدرار کھا ہیٹے اپنی کر اُکٹیل احساس منتبل دونا۔
 - 13 من الميني دوز مروكي خرد اكب شن اليوه يكل الدميز يون كالمشال زياد وكرين.
- 14- الني الأرث بورث في اليك مراقع من المهوية في الأركيس والسنط من مكورو يكف والن الادامية أن ب مساكن كما أن بدرث الينات ومرائله ما أن مسائلة من الله المرات والأش في كال المال وكراني مساء
 - 15 أنبياريكم كالمحافظ ورائع كالمنافظ المان بالمعاد المنافز والمعاد أقاراء منافيل
- 16) ۔ انجیت سے انگ ارمیانہ تا اس ارزش مجوز کر موسے ہوجاتے ہیں۔ ارزش کو جاری میکھٹا جا ہے جیکٹن تحریک طابق ۔
- 17ء ۔ ایسے لوگوں کی سمیت ہے کر ہوئے۔ این افواف کے ایک بیٹے جیٹے جی 19 ہے کی عادات اوشرور بنگاڑ وال کے 10 ہے کئی آدگی ایش محمیت ستاہ بچھا کہ جائے۔
 - 18 وزن كوم رئيخ كاستنسل غياماً أبريعاء
 - 19ء الاسباآب 19رائ كم بيوجات قريفانو ما البيطيم كمطراتي تهر في كريماء الورجيعية التفال شدولها ال تركب كروتيان

ورزش کی عادت

روزان ورزش كرية كالبيام وأندي بالاستان بالمساجع براشين عباريين

وَ رَبِيهِ قَالَتُوهِ وَإِنْ كَانَ إِنْ خَيْرُونَا عِنْ أَمْ وَأَوْلِ مِنْ فِي رَفِي السِّيمَةِ

انگلام البطلام مسیت تنام تکامیات جمع سین کاموں کو احسن طوابقہ سے مواضحات ہو ہے۔ جہاں ورزش سے تمام الموسید جمع خاص کرول پر نہا ہے جہ اوالات پارٹ جہاں کیلین یادر ہے ورزش

جیں دورزن مصامام مصام مرح مردن کی میں اور دی ہوئیں کا انتہام کی تاریخ کے مصاف میں ہوگا۔ عمر چھے اور اپنی محت یہ درکو پر آخر کر کے لڑا در زیں۔ زیود و بخت ورز آئی جی نشعیان دواو کئی ہے۔ مان میں کو را ایک امرائی والے اور اور ایس مخت کو میرین کی ورز آئی موجہ کا موجہ بھی بن کمتی ہے۔ اس کیے مراہ میں ایکون کا

ا پنج بيوري كه مهاب سندامها في سندهوروگر كه وفي قدماخوا و بسيد. اسرف درزش كه فوالد پاردگران م وكون نشق مريفون كونجي ورزش كريف كي پاندان اين مستقم مهاري معرف در دان درجوس در او مهاروز از اين داند باز در داند اين در داند اين معرف او دورخ

القرور بير في من من مندافراه كالمع بيدافراه الما المواقع الما والمنافية بالمنافق و بين منه و افراه ورز في المنداقي جرائت وين وواليسافراه كي أميت وورزش أولت الون ابت الموقع و قعدا و تن ولي أمرووي المد

ويگر کني بيار يون مونا پايشوگر و يائي باند پريشر و بان باند کوئيسترول و فيمره کاشکار تو مياسته اين - نيکن کن مگ متم کي ورزش کا چروگرام زرتيب و بيند مت پيلج اسيند معالن سندشر و بي مشور و از بير جاسند و و آپ کو آسيد کي منت کومد نظور کهنته بوسن پهنتر مشورو و پن مشک

اگرآپ کال کی فران سیده سره به الداد آپ کابل پرینز می بر ما برداده آپ کی می ا خم کی درزش سے اعتباب کریں ۔

اس کے بھورآ پ یا تھ عدواسیٹے معلی سے مشور وائی ہے و میں آئی آپ کا معلی مشوروں ہے۔ تو ورز شریشروع کر این ارتبال کا طابق جائی رکھیں۔

أكمآ بارخ والماعات أمختاه ورأة ورثأل فأريار

ا من المحكومة كوراً بها المسلملة في مند "بها وول المسألي والبلد عن مثال بورغ كروا بالرائدة الكواكع

الأبياني بيماني شاكوهساش وراجمون بالادار

ا الأسيال E.C. G بما يواقع المناطق التي المواجعة

4 - أَمَّا بِ كَالَ وَتَوْعَدُ بِقَمْ مِعْوَلِيدَ

-2

-3

-5

ا أَكُرا مَبِ كُوا كَنَا تَعْتَى طارق جوج في جو_

5۔ اگر آپ کے خاتھ ان میں ہائی باقد پر چشرہ شوکر بہائی کولیسترہ ل دول کے دھرائش کی بسٹ می پائی جائی جوادر آپ سکر بیٹ ٹوٹی کی حادث بھی رکھتے جوں تو درزش کے لئے اسپے معالی سے رجون کریں۔

7. الْرَبْبِ كَامِعَانُ مِنْ السِّلَالِ مِن يَعْرِيدُ إِن يَثْرِيمِت بِالعَامِواتِ.

ية. ﴿ الْرَامَ بِيَكُومُ فِي بِدُيْنِ إِن إِن إِن هِ فَي شَعَ يَسْتِ مُوفَّا بِينِكِ مِن وَلَى مُصَال ووجو في منجود

لان 💎 أَمَرَا بِهِ كَلِي فِي قُرِ 60 مَا لَ لِلاَئِلِ مِنْ فِيهِ وَوَاوِراً بِهِ وَرَوْثِي مُنْفِعَا فِي شِيمُول مِ

ورزش كي اقسام ارزشاني وجي انسام جي-

Non- Acrobic Exercises (2) Acrobic Exercises (1)

Aerobic Exercises (1)

ہیدالیکی درزش ہے جس میں آئے جس کی زیادہ مقدار اندر لے جانے کے لئے کی الربیعی استعمال کئے جانے میں رسٹانا تیا جائی وتیرا کی دوگئے۔ اورواز ناد نیمہ عد

اس ختم کی درزش ہے جانا ہاک تھام شن کا آبیاتی آب ٹی ہے اور اس کے لئے کا کی آبا اہلی درگار جو ٹی ہے بدائس فتم کی درزش ہے دل عدووران ٹول کی ٹالیوں کوکا ٹی قائد و کا ٹی قائد و کا ٹی قائد و کا ٹی قا

ر برہ بران ہے اور جی سائنظر جاانا ، ڈائس، سکیلک و نیم و بھی شاش ہے اس تئم کی اور ڈاٹول بلس اول ا علما کی اچر بی بیش کی اور پیٹوں کی مشہوطی ہوئی ہے۔ علما کی اچر بی بیش کی اور پیٹوں کی مشہوطی ہوئی ہے۔

100 كور يولى جلائ ك عندة بدوجة في ووثيل و وثيل و عليه جل

2- الكويم في محد كارق سي 20 سي 35 من وكال

3- 6.5 كلويمز في كفندكي رقمار ١٥٠٥ منت تك جيمير.

4- 15 كلويمارة فاصلوس منت بكل دود كرسط كريما-

- 5- 20 منت تك تيز التيز ا

ول الموال بيندان وقاريها كويمزيك ما نكل جازاء

الناسي والم ويوكل على من المتوال كي والأنساك والموادي عنه - قالماء

لى الكيدكارية ول تعنولي وقائر عدود عدد عدة عراق كرياب

﴾ - الكيم 20 منث تك بيزمتن تحييل -

Non - Aerobic Exercises (2)

ال حم فَيُ ورزشُ مِا وَى لِلْدُنْتُ كَلِينَا كُلِينَا كُلِينَا كُلِينَا كُلِينَا فَي قِيلًا مِنْ ال

النا عن محقق توجيت كل ورزش محقف يضول أو مشروط بنا في جيساء و عندالفتف أنحى النام و عن آنتا ہے محکون بن ورزشوں عن بدن باشر ناست ك مناوت كورزشين كيا جا مكتا۔

النگی ورز شمیل ولیا ہے مارش واپنے خرام مور پائی باند پر اینٹر والے افراد کے لئے موزوں محیل معالی النہ انتہائی ورزش تیں۔

مسلسل درزش کےفوائد

مستمل کالان به قاعدگی من مختف افزان کی در زنیس جوز یادو مخت که هیت کی شاه دل اور کرمت دامه ایر دکودل یاد مگر کمی قریز برده ما رفسته در و از مسترد با رفسس در می تین اور بورسیده مها فی لکتام قال دم کرگی آتی سید به اداری کردش تیاده در - میزاخت افزان کی میزانی بوتی سیاد رفالتو یاد سے پہید ادر ویٹا میں فی سور میدانش فیارش دو بات تین دردش جاکسار بورش برزیز

البياذيل فالمتعمل ورزش بصدمهن بوكت وي

(1)(زان) کی کی

مسلم الدراها في حمارة في المعلم المعلم المسلم المعلم المسلم المسلم المعلم المسلم المس

الزن الكرمنتقل كاكافتحاره ميش كي اقتاع يرحم المناسب لا تكون بالن جودرميان الروال جون 9 سنة 18 كورام ولان معتمل ورزش المنام كرينية بي النبي بيا مقاصد 12 سنة 14 الاثل ماهل جوسة بين به

ا تراثقاروزان شک کی ہے ہاں کی زور نیس ہے تفویقا رہا جو سکتا ہے اور ول نے اور ساتا خدشہ آخر بیا جا تار ہنتہ ہے۔

بذكوليسثرول بين كمي

یا قاعد کی ہے جسمانی درزش تریم جسمانی تکا کے لئے قائد و مقد ہوتی ہے اور خاص کر ول اور ول کی تالیوں پراس کے انتظامات کی کا مدوست ہیں۔

ورزش ہے۔ HDIکول میں اضافراور LDL میں کی واقع ہوجائے ہے اور کے اور اسلامانش ہے بچاہ میں ابہت زیاد دیدولی ہے۔

ورزش کرئے ہے لائن پینے منابوتھم میں اضافہ ہو جاج ہے۔ اور ہا اسافہ ورزش کر بیکے ووران اور بعد جاری رہنا ہے۔ جس سے بلا کویٹ بالی لیول میں کی واقع ہوتی ہے۔

اور فالتوجی فی کاستھال ہو کرچسم ہے جی فی کی مقدار کم ہوئے تی ہے جس کے ہا عیشہ وزین میں تمایاں مدلک کی دو آئے وہ جاتی ہے۔

مختلف انزائم جوامعها ہاور کیٹی نشوز کی بقیوں پر موجود ہوتے جی ان **کی مرگر میوں جی** اطاق کے یاعث بیفل دقو بڑیا میروہ ہے۔

رے با معتقبرا تین ازائر مثالیا تی پردیمن لائی پیز (Lipoprotein Lipase)۔ منتقبرا تین ازائر مثالیا تی پردیمن لائی پیز

العالمية الن البياسة المسالمة الا يواد المارة ا المنظم المجالمة المارة الم

ورزش بلز پريتر كوقا بوش رسى ي

قون کے دیاؤ کی زیادتی خون کی نالیوں کو کٹر درکر تی ہے اسک خوان کی نالیوں ہو خوان کے الها استام تا اثر ہو کا لیسٹرول کو اسپینے اندر جرنے کی بہت زیادہ ملاحث رقم تی جی ۔

کولیسٹرول کی خون کی بالیوں ہی سوجودگی ان کی اندرونی کی جی گی ان کی اندرونی کی جی گی ان آل ہے جس کی اوجہ سے خوان کی نالیاں سکڑی ہو ٹی یا تک بعد جاتی جی اور خون کا دیاؤ حرید یو سے لکٹا ہے۔

ب سے چید م میں دب اور مونا یا ہے۔ اور مونا یا ہے ۔ اس کے فون کی عالیوں میں کولیسٹرون کی کی گ

كويسترول

الرائد مونى يدنى كرال بالفرائد بريشرش كى واقع بوج تى با

ارے اول کی شریانوں کی بیماریوں کے خدشات کم بوجائے ہیں۔ ورزش دل کی شریانوں کی بیماریوں کے خدشات کم بوجائے ہیں

ہا تا مدی ہے ورزش کی عادیت ہے دل کے پتھے بہتر کارکر دی وکھاتے ہیں۔ آسپین کی مطلوبہ مقدار رصوف ورسید جسم کو پہنچتی ہے بلکہ دل کے اپنے تن مریفوں اور نشوز تک مطلوبہ مقدار آسپین تکفیل رائی ہے۔دل تشدر سے اور تو اٹار بیٹا ہے اور اس کے بخواں میں مضبوط واقع بوقی ہے۔

ن و ب بجد الاسترات ورود ما در المال المالية المالية

ورزش دل کی شریانوں کو بخت اور بھے تمیں جوئے دیتی جس کی بنا پر انسان ایقرو انھیے اسل Athemseterosis سے کفوظ جوج ہے ۔

ويكرا مراض كالتدارك بذريجة ورزش

وراش سے پہلے ہے میان کر، وامراش کے علاوہ بہت سے دیکر کی امراش ہیں جن سے بھا

عاسلتا ہے۔

نتین ان کی قبرست بهت طویل ہے اگر ان کوتر ہے اوا بنائے قو ایک تھل کما ہے گا مرورت چیں ہوگی راس کما ہے تیں میں قب بڑے بار سیاد رچیدہ امرائے کا فرکز یا جاستے گا۔

زیا بیطس شکری (Diabetes Mellitus)

با قاعدگی من ارزائی کی عادت اور کی کی بادید بیاتی ہے ، بارے جسمانی اظام کی عمر اللہ میں ا اسپید قرائش ممد کی سے اداکرہ ہے ۔

عام طور ن 35 سال کی عمر نے بھو اکٹ سوزیا کا شاکہ انڈکار کا فاکار ہو جائے **اللہ** با آگا عد کی سے اورڈش موٹا یا کوروکٹی ہے اورڈوگر کا بھی اورکائن کیش دری ۔

ينظ اور كردون كي بيتريال

موسفُ نُو كُول مِن يَحْ كَيْ يَكُمْ عِن سكامِكانت يجت أياده بروج جاسة بين-

الکاظرین دراش ند ترینه واست افراه اور ممل پیندی واسته افراه مجی کرووں اور پیچ کل چھر ایون میں جنلا موجائے تین ایکٹن دورش کے فوائد میں سے پیچی ہے کہ انسان پیچے اور کراول گئا چھر ایون سے مخفوظ دہتا ہے۔ یا کا عددہ ورزش کرنے والے افراد میں گرہ ہے اور پنتے کی پیھر یوں نہ ورزش کرنے والوں کے مقابلہ میں بہت کم بنتی تیں۔

دوران خون کی بیار بول میں کی

روزاندورزش ہے ول اور دوران خون کی ہانی ہی صحت پر بہت زیادہ عہد اور است مرحب جو ساتھ تیل سا در دوران خوان کی بہت کی زناریوں ہے بچاجا مکراہے۔

توسومافعت شءضاف

دوزانداور ہا گا عدوہ رزش ہے تی م^{جس}م انسانی میں مقبولی نے ساتھ قومت مدافعت میں انشانیہ موتا ہے ۔ انس کی وجہ سے انسان رہیجہ تی ہے ربوں پہنوں نافو وقائا پالیٹ ہے۔ ورزش کرنے والے افراد فریعے بیشن اور نوف کو نیمی شاہ رئیس ہوتے۔

ورزش بذیون اور جوزون کوخافت انفشق ہے

ه ورزش سنت بغربیان و جوز و پنجه اور بندهش منه و عاد جی اوران کی کارگردگی و بهتر روقی

درزشی اجسام کی پریان محرائی کارنس در قرار میدوش ہے جد کو اندائی ہے جد کو سے معرود ہو مجرائی ہو کرانو کا پایڈیوں کی کئر دری در امرائش کے واصف مالک کا منت سے بابھی کا مناف سے جاتا ہے۔

ورزش جنسی طافت کا نہمی یا عث بنت ہے

ویکر اُن گنت آواند کے عدود یہ وہ مشاہدہ عمل آفی ہے کہ چنسکی آندگی ہا جھی اس کے خوشکوار اثر است بڑنے تیں ۔

سيدگي ي ويند هي كه روب ورزش و با دوم في ايم پورسيد جهم پر شهدته ورصحت اعتداد. از استهم شيد كراچي توميندي جنسي زندگي اين اي بهجوق د هيا كئي-

ورزش کے دوران رفتاروں

الکیسطام آدنی کی طالعت محمد اور آرام کی حاست شریختی کی افکار 17 سے 75 شریات **ل** ماہوا کہ تی ہے۔ اس مسلم مسلم مسلم مسلم مسلم علی مسلم مسلم علی انسان مسلم مسلم علی انسان مسلم علی آرار ا

نظر مسلسل اور یا تو عدو در زش کرجیا، و ب شرکتر بیانی ماه کی مدینات کے بعد تبدی**ی آجاتی** نظر ہے۔اور میالیت مکوان کٹرزان کی ٹیفن 60 سے 75 متر یات فی منت ہو جائی ہے۔

.20 ہے 30 منت تک وریش کرنے کے دوران تیش کی رقباد از عدمہائے کی دادرا گرآ ہے کی عر 40 سال موقو آپ بایل جمل کی راز ر 220 سے 240 سے دوران درزش بر مصند دیں کھاکر آخری

(10 الدان ورزشُ بَعْلِ بلاست كي حد 180 شربيات في منت و دون ورزشُ دو في سبع -

اور 180 منر ويت يعني والدنية افراد كل من كل صربات تقد يبا 126 منر بات في معط جو في فيل اور مياستر في معدافرا . في شرع نبقل وول هيد ينقيل ويبية وفرادج (CHD باليبر فينتشل كما الاهوات خاص کر بینوبلا کف ساند میصوری قرورش کسیدوری این کی بیش شدن بینید زیاد و اینیا فرقیس اور کردیا ا کی اگرین بود مصرافراه میں مجی اوران ورنائی نشی زیره و تیونمیس دوا کرتی۔ ا

ورزش سيمتعنق ناطايره بيكنفره كالوز

عام الوَّسِة خَيَانِ أَمَّرِ مِنْ أَنِي كُنَا مُرووه مِنْ ثَلِي في عاديث دَانِ لِيسَ السَّنِي أَنْ والوَالِحُوْف عِلْكِ كَلِيا ورووز بالولائع أين كَنْ مِن كِي بعيد من من وي أنها من كان وغيالية على أها ب-

کیوند ورزش ہے جم میں موجود زائدی نی اور جرارے جل جائے ہیں وورزش مجوک لاکھیں بوهائی إل الوت مسلسل ورزش وزون میں کی کا و صف بنتی ہے، اینے ، قراد یا تا الد کی ہے ورزش میل کرتے مجھے کر لحااور محی تجوز دیکامان کے پٹیوں کی کارکرد کی مثاثر ہوئی ہے اور وہ مُنز وری فحسوس کرتے لکتے ہیں، کم از کم 20 سے 10 منت موزانہ کی اپنی جسمائی مالت کے مطابق ورزش کی عادت والیہ و مائے وہ میں وی اور دیکرا مصاویوں کے کے منبد اوٹی ہے۔ موال یہ بیدا ہوتا ہے اگر کو لی تھی ایل روز الشكل معرد فيات كي بنا ويرتمكا الدور ب اور مزوري محسوس كريب تواس ك النز كيا تجويز ب

اليسافراد بواليفاروزم وي معرونيت الماسية أب وقواد غدو بحوار اوروش جهود ويل الدرگان كذائنا كي احروفوات اي الكن هي كه ووسه راوين كام كابن هيد تخله جيه يري و انجي ورزش كي كمياضرودت بيحق وشاغلاب

بالقاهد كي من الروش كي ها يرول من يغور الدرجين في ينون كومشوى ماصل يو في سيدام ورزش کرنے سے اعظہ مارئیسر دل اور پھیموروں کو صاف خون میں جو کر ان اعتداء کی کارکرد کی بہتر مختا ہے۔ آکیجن اتبام آشوز تک آسانی ہے اور معنو پہرتندار بھی چھٹی کر پارست جسم کوشار سے وقوانا مانو لگا بالبترااليس افراد ويحى دريش في ماه تين في طرور كي ب

ية المواقعة المركزي المواقعة في المستوال المراقعة الم

وَتِنْ وَ بِاوَ مِنْ يَحِينُكُارِ احاصل مَرِين

ا مناه المداسنة بينة سيدالدان وفي ويوانونونونونون است المين المسل مقتام كي طرف كوعة كرمة ا سيد اور المسيد يحي وادا أنها سد فاوو الدام ف وحد جائد كالداور الدريث تشكرا م المعنوسية وهرست وه جائي المسائلة في الدان مجرفتان بالشد

(الباداة الله في المسترافزية في كل سال كالبيد يجرة ب

خود ساخته سائل کی جم او کی جو سے جروات وقتی دیاؤ کا شار و کر یائی بلند نے بیشر دول کے محاوش میں وقتا دو کردا تر و ایست کوئ کر جائے ہے کیا ہے گار

انسان کوالہ قول کے مائے ہوئے طریقوں کے طابق علال دوزی کی دہترین جدوجہد کرناچاہیے اندکدلان وجوش اورش کا غلام من کررات من مختف ممائل کو بینے سے ان کر بید کی دوڑ عمل لکارہے میکوفکہ ایما کرنے سے اس لائ کی من پرانسان مقام انسان سے مرجا تا ہے ، پھر واقعی ا باؤ تو کیا بہت می آفات ال کو بیاریوں کی شکل میں تھے لیتی تیں۔ وَفَى وَبِاوَ مِنْ تُجَاتِ كِيهِ حاصل مُوسَعَى بِ

القد تفالي كية أمرا ورات كي حبيب و أستني الندعية وآله وأعلم يه وروم بإك بميلي من قمام القبام کے ڈکٹیا اوا سے تجاہت عاصل جو جاتی ہے ۔ایسے وگوں سے ملاتھ میں رکٹی جائے بھو فوف شدا اور

عض رمول من النه عنيه وأن أحم كاورت السينة ترار -

الار احدام قداوند في جو في رامنة تنتي النديدية أن وسلم من جم فك وأنها من تيل الم عايم **على** جراء وكرا في زعر كيان أكرارة بالبيار ان القاوت كي وأكن شروع ورزق ما ال كرهمول الدالي

للمليادة بيركهاموجوه بسبيد

وركز رابيدا شيناه والتيتان بالناريام والان أناوات الماقاق وبافاست الميش الميشان

كالجاعث والى جارة زواعي شروعه

آم جبت سنده في م نيفول أو وسيد أربير مث قيل قولية بكل جا الاستياليون عبد مثل العلي شاه في مراحده وراحدام. بين منه فواب او التربية في و محاليون منه وبيستمية كي يخيلا بهت كي رفاع العل

وباؤحام سندماتوا المسامينة بيتهد وياري فأوووه وبارات تهجوا سديوات فيزر بالوريج والمامت جم ك مطابق منت مجوكرووا كالمتحال كروايا بالايب

تنسبا كونوشى ترك كروين

يجيلي مالول شرعر في مما لك شراتها كونوش كما معرار الت الكول الراواتف

الوسيق بين - الدر تميا كوفوقى ترك كرسيق يتن مدين كريمار عبول عمر يث نوشى كاروهان يوحد الاستعبار من ملك بالسّال عن السباعات وعلم معافق بالإيار في ما لداروي كل هيا-

ال كالطادل مر يوري و نيم مركاري وقاتر ، پيكنب ترينسيور ب بسنولون كالجول ميتالون الا ويكر پيك مقامات برجوى ب دلوك و يكها دينهجي قب كونوشي كي ماوت اپنا لينته بين به كهر ك كواج 🛥 قرر ماها والده النظل الذهب يعرفي ومنظر يعنه بيينية الكيفي ومنكه جيميات فيملي <u>تساميه مجمي المساوية الاست</u>الية

قم الأولى حدة فون في عصرا عمل بقطعان أبيريكن حد CHD عمل اضاف بعثا ہجے۔ (JIII) بعام (خارة في المعاولة في المعاولة في الم

" لِيْدِ عَامِ مُعْرِيتِ الْوَقِيُّ أَرِينَ وَالسِّهِ وَمُعْرِيتِ فَوَقِي مَا كَرِينَا وَقِي السِّي

الكِ عاوم وجون كالحكي كنازياه وخدشة وجاب

سگریت آوگی اور دن ک امراش ک ورمیان کو آنتگی ہے۔ ال سندیش انواجریش تخیل کی جائجی ہے۔

30 سے 59 سان آر تم واسٹ فراہ جو تم ریٹ ٹیس پیٹے تھے۔ان کا دن ہمال تک مشام الیا اگیا النا ایک بڑارا آوڑوں ٹیل سے 40 بارٹ کیس سے قبت ہوسٹا مدیب کرآ آگی ڈیڈ کئر منٹ پیٹے واسلے ایک بڑارا فرادش سے 66 افرادول کے دورو سے معت کے مندیس پیٹے گئے یہ ادرا کیے افرادیم الیس پیکٹ کر بہت دورا نہ بیٹے تھے ان ٹیل سے 18 ڈوڈ فرم بارٹ انہیں سٹانی سے دوراند ہوں۔

آپ جمبا كۈۈشى كىيەر ك مريخة جى ا

را به المساعة آنها أو المراد المراد

ج. ۔ ۔ ، در میں شریب اوش ہے آپ کی صحت جی تھ ہے جاتھ کھر جائے کی الٹ ہے آپ کی المام الگیل مٹالٹ میں ہے۔

بى 💎 ئىگرىيىنىڭۇشى دائىتە بىھىندادىر چىدىكا خىيات كىسە

4. کمی جمل ووست یا فزیز ک کنیز بر نظریت ندختن به خود شریت فی دیا دو او آنسپالوآ فر ز

ى. ﴿ رَبِّهِ مَلَ مِنْ الْتِي كَالِهِ الِيَّى مِيبِ مِنْ عَلَى أَلُولَ فِالْعَ بِهِ أَمْ يَصِيعُ مِنْ فَيَا فَا مِيدِار دورِمَعَ إِدامَ مِنْ فِي يَعِيمُ جِيهِ مِنْ تَكِيمِ -

معانوش ترك كري

ے توشی ازام ہے اس منے شراب کے قریب میکی تیس پینٹنا چاہیں۔ وہشتی ہے ایاد ۔ حماشرہ تیس میں سےاڈ کے تھے کہ سفا کے لئے حالات سے دلیدہ شت افائرا کی تدکی عادت کا تھی۔ جو جائے تیس میں میٹوشی سے جگی دل اور کی کہ وسٹ سے ب دریکھے کی متا فریوسے تیس۔ یہ ماتا دی توسیل کو تی اسٹانسانات کو کھندے اس کے مصالات ایس آگر ول ای عادت

على على ويوال أو المصافرية المساكرة المسار

الوراس كي صحت والإستاد والتناه ويدينا أنتها من أنس المناه المائدة المستانة في المناه والمنت

معالیٰ کیا مرابات بیمل کرنیه

آ جِالَا مِن فَيْ يَقِينَا آ جِي رَاحِت رِيَّ الرَّاكِ الْنِي الْحِيدَانِي جِا فِي صَافِقَ عَلَى مُعَالِمَ الْمُعَالِمُ مِنْ الْمُعَالِمِ مِنْ مَا يَصَافِي رَبِّ مِنْ أَمَا فِي بِهِ مَ

وثامتزاورا ينثى اوكسي قريشت كاكر دار

(The Role of Vitamuns and Antioxidants)

مخلف أيمانال كاروش عن سيام عن ما جانتي شار مهمل جاري وجذ هيا كان كار فيلو **ك**ي مانستان يى بىلى

الن جناع كها د في الفضل من شيخيا شي أنه من المنافق في من في المنافق المنظمة والمنافق عند يبيدا والمعالمة جين ران زاج الطياب والأنوافي . يغ رافي ما جا تاست ا

مرخان فاباصف فيتا إنهاء

عزوم کاری کنتی ہے جہ در صافحات کی این پائی ہے استان فرانی رائے مان کے دورو میں میں المجاماة أكرت ويور

الكياف فإهما كه جائب الانتماقات بيته ويت بمي مين بولي أرزا مأوليسترول بو منی میں الروش کر سے آما ہے۔ ان فرق ریز چکن کے جامت جرمت خطری کے کولیستا وال میں خواج میں آروش کر سے آما ہے۔ ان فرق کی ریز چکن کے جامت جرمت خطری کے کولیستا وال میں تبديل أوجاتا يب

(Allieroseigrosis) $\mathbb{Q} \overset{\mathcal{L}}{=} \overset{\mathcal{L}}{$ ياه لي هم يكل ب يوبارت البيده و مشافق سار

بينا كبيرونين ووياشن قداوروناشن اي

(Beta Carotine, Vitamins C and E)

الفقيقات منته بيا بالنته أبيال الوقيقي منتها ما يواد الدوارة أن في الارادي ووقع من القيالة مج

بيان آمرور في أن ريز ينظل كالقلع قبل آمات كالمستقدمة من ما المحاجو في مند المثل المتعال فعاليان هوام. ول كساء الرشمان في من بالمسركي كان منت وقالت .

ا في سالان کي هنتينات شاره ايو چري ايران دران دروي - امارم دلان کا استعمال ال مرد

کی بیار یول سنه تفوند بندر بیاست. اقتره

بیشتن سے زمانہ کے انتخابات کی توریک جی انداز کا بی درام روزان کی واقع میں مواجود جو تی ہے اور دہشت کم مقدمات ہے۔

. این دیگی می و 25 می در مین دوز ندن مقدار ۱۱ دی میرسد بازید اید بسیامان بستانی این میرسد بازید بسیامان بستانی ا در همتی منصف و تا مین اور دی میرین آن و دیگی در استان دارد و تا بازید بیش و بروست اور والی بی

شر بانیون لاگلی نگل اور انظر و انگلی و سسی سند دی از دول مسادور داشتگشونا بنا تاست. عد معمور پرونا آن می وای در به که و نگر این ایجاد مستاتی آن و کارش سیدوان قوا انتهال

ع صرف ال في بياريون المنتان و تب جدف أن البولة على المناطق الميما مسلمه م الم أن أيمن عليا المنظمة المناطقة ا المنظمة المن في ناليون المن أوليستروال و المنظمة المناسوة المناسوة المناسوة المناطقة المناطقة المناطقة المناطقة

بارت الروز الكاشم ويم يت زياد و مدكمت الدين بالاست. الدين الدين الإلياكية وأنها وراحت بها و الاستاد . الي كالورسية و جوها منت .

U 1/15 → OF 1 2 45	5 - 1 - 32 - 11	01-14-010110
الله والح	2,24	725
28	196	62F
		yhtpullpla
پانلىپ	, i	المدلى تشتشدا وكاس
القيانون عر	A),	8
E.	,,,	JE 9789107878
يو ا	8,49	(خارځه)
-,4	-7	3 -08

ا ب خسالی تمام بیت کا مانسس میگی ب آمد جد جاشته و برگارزی جانا، بلند و پیستارول خوان **کی** الکان اللی جم جانا میل جند بایشتن میرود Auchnosections این سبب بند سبب

آخر کاروں ہوئے ہاتا ہی ور تھی اور تھی ہوئی تھا م آئی ہو ان کی جاتا ہے۔ ۱۹۱۶ء کلٹ کیجاتی ہیں دا بید ۱۹۱۷ء ہو اور ان اور بیدا ہوئی ہے۔ ال کی کوئی مرش طاہر ہو جات تو اس سے مرکز کا اس سے الکھ کارائمیں ہے۔ اس کا نواز ہو ہے ہوئی جاتا ہے۔

يا آوراغري آخراجي شريده و نند و منه منها سيده آخر ريا. جديم المحقق المنت به بالمنت الرياضة على سيارية الرياض أخراج المراتبير وليوار الم<mark>ني النامي</mark>

خوان کے بھاد بالوگلا اپنے اور Atherocalement کے معلی ویوڈ کا شاخرول اپول کم کو سے کھانے مید لکک ' مشرول نیا جا سکتا ہے۔ مثلام کی نے قوان کا اس اور کوشت سے پر میز روجو ہے ۔

م بع بع سائوالمار استول کیوج سے قوائ کی جو کی افادیت برقر ارزی ہے۔ لیکن اگران کو گئی تھی اور تھسن سے فرائی کیا جائے قبار کوئی کا ندون ہو ہو استدا ہے کو گئے۔ آگی کا تھوڑ اسا استعمال ایان انگرانے ہو تھے اس شروبوں ہے۔

آبید عاد نست جدریة علیاً مان شی منت سند میشوری می نیز زارش ناسی آبیاه را تجاها کارد شی کی دانتج او فی ب المواره التي توجيت كي تحقيق جديد تقد تعون و إدائر تربية بين المراكزة المساورة المراكزة المراكزة المركزة المرك

النه حادی تحقیقات سے چہ چائی ہے کہا بقدائی طور پر قوان کی شریاتوں میں کو ایسٹرول کے بنماؤ کو کم کر کے دل کی زار دلال سے نجا ہے گئیات ہے۔

اه رابندانی مرحل پاه ویت سدخی سف رست نبین معان کی جایا سنده طارق اور دا بلدست بگی آو زمت کی درزش رج ایال در پیمال یو احمال تر ما قداد کی چاری کا امال سندی میزاده طرز زائد کی شده تهر چی چاکی دفرگولیسته ال روال شرکی کرنت Atheroselemsis سندی بها کردل کی بیار ایال تک گزار پختیجه چی ر

الما كى شريالوس على مكاوت السيام يعنى أوقار معدى في المستانين بالمقارمة و في المستانين بشرائيد المستاد و النا يكاد كى سنة أجاهة جالية والمارد الكتاب جالتها إلى هم المشاري على المركب المراجع بين المركب المركبة المارية الم استعمال بيز ما المراثية في الوراثية وفي تقراوان سنة بالنيز وتين ويمني المحالية والمنافق أسمى وريش ويان الأوافق التدهيمة المنظمية بين يموفي بنيات

اس ماسد پی دوسته دانی مسید سند به تن ایک تخیق فیش خدمت سیند ۱۱ تا آخی ۱۲ میل ۱۳ میا دسید سند 35 منال سند 75 منال کی از داشته اینت 41 قد دانا اینجابی ایمان می اینتی کرانی رئیز رشد سیم طابق ترام مرابعهٔ وزرگی داری قرار بیانون شیانتی ادائی در کی دونای تی در

الن (2 مريينون) أولا أمثر معاصب سند الأكروبيل على تشيم أيوس في بيد الدب على 27 مريينول أورهما لادد ومرست كروبيد B على 10 مريينول أو

الروب المنظم لل الرواية اليومية في التي التي التي التنظم لل الرواية اليومية في المنظم لل الرواية اليومية في ال استطال أوروك ويا أبي روفز شايا قاعد في المنطورة أن أروفل كل وهذا لا أعنا تنظم الدواية المسال المواقع التي الم التي اليوكاء ورز أن كران في المنطوع وحز عن وه ركز المناق المناطق المنظم المنافع المنظم الروائع كي المنطق المن الیک مدل مند بعد کروسید ۸ و الدیم بیشون کا معاشد کیا تا این تقریبته چیز که ۱۶ امریکیوی فی ول کی شریعاتون شرکون رئیده مند وقعی قرم ریشون شرکه همونی نوعیت کے آغاز اور ایک مرابع میشوای ایک مداله پر دُمرا مؤدمیون و رکور کا تھا می شرکجی شریع نوبی شرک می حد تلک کی واقعی موفی تھی۔ مرکز مرکز میں میں میں میں میں میں میں میں میں ایک دائے میں میں تک میانتر میں تھی۔

ان أداؤن مرد أول شد الله ما الله المعدان التي الوقتية الله والتي المتعاليات الله المتعاليات الله المستعدية المتعالية الله والتعاليات المتعدية المتعدان التي القدا المتعدية المتعدان ال

كيادوس بإرث الك مع يجاجا مكاب؛

خوش آمنی مصالب معروه ودوم تک جدید تحقیقات می دراش شی طراز زندگ هی جید ملی الملا ا شی آندایی دارندش ادراده بالی مقول مساور و مساور و مساور براستان به براستان میا

المال (2000) من المعادل المنظم ا المنظم المنظمة

. الوَّوَال شَنَاءَ مَا سَنِهِ مَنْ سَاتِعَهِنَّ مَعَى بِدِيجِ مُوتَّى مَا مَنْفِطَى قَرَاجِ * فَإِلَّهِ * فَيَ مَنْفَلْتُنَ مِمَالَ فِيَجِ شَنْعَادِ مِنْ تَعْرِيمِنْ فِارِيْهُ فَى مِنْسَا

آن بياد بي أن بدولة آن بينا أن ما جيلت الاستان و الميان الموافق الميان الموافق الميان الميان الميان الموافق كنا الدالب الأرابي لا يكن كرام مرسك في مدال بينا و أن من الاستان الميان الميان الميان الميان الميان الميان الم

المحرب ستايين لاستان

الیما کی توجمکن ہے اس کے کے مختف خوانی تبدیغیوں کی خودت ہوتی ہے۔ مند دجاؤی اقد اوست سے آپ دوسر سال شاہدا روسے مخوط ہو کہتے ہیں۔

(1) مشريت نوخي ترك كرويز

(2) دوليدش شبت تبديق

ا فرافران و مندن کارافنی، و بیاه خسد کی آجاز ماجد ناوز اور و رژن ندر نایشی و و اور و از می در نایشی و و سال اور اور و کانا و منت ان ب توست ما اینت و کورن ن سرمند شار تنزی بودنیتی و تا بی سد لامل و از پ سے الفاطی و ان و آپ س مخالص و ل با آپ او می زیز از سدو و نی بینی و ن سیاستون ن زیرا و با برایش

(3) نذاني تبريليان

اليفي قور السائل الراران الراوري في والي لله والأمامين فالعلام الرياد

(4) وزن كم ركبين

د فران کا در منده مراسه بازند. الیساکا با مث این امان شدیده البیده دی او این ایسی هم اور فرقه المده می این امان بیده می وران کا جو دسته با آیا به به این استه کی و این جا متی بهد

آيونل والعرادة أن أهار الساوة التيام اليعا^{ق ال} العالث أنه السائل العالم \$\$. 14

ين المنظمة المن المنظمة المنظمة

(6) يا تا عدى ك ورزال

ریائش کھیل سے بیاد میں را میکن سے ایسا فرائش سے باری اسٹان کی سے ایسا فرائش کے بیاد میں باری کا انسان کی سے اس اور بالا اللہ کی سے دروش کے این باری کا دیسے میں کی صدر درائی میں انسان کا اسٹان کی جسامت کی ساتھ کی اللہ میں الاسٹے میں با النگن درزش میں بقد باق کی جائے جو آپ کا معالی آئے جائے کا معالے مالکار رکھے ہوئے آتھے ہو آپرے میں موجھ دیا کئی گل فرون تجویز کر دو درزشش تنصان دو موسکتی تابات

= $\hat{\mathcal{E}}$ (6) وَقُ رِيادُ $\hat{\mathcal{E}}$

وائی میرو سے خوا اور کا جائے ہوئے ہوگا۔ ان کی دیونٹ پاسٹ کی جمیانی اٹھ طیال واقع جو آل جی سے جامل سے بابت آنسان دور دیونگی جی سے انتقی میروسٹ جلائو گئٹ ویل جو ل جی انتقاف جو کا ہے روس کے اسپیدا و ان کوریود و سے زیروز تشروت وقع و فلسد سے آزاد رکھانیا بھی حدال جا کئی ہے۔

عبد باز بالسياد آوي جيش فاقي البادية جهار دينا سيد الشخامقانية على ادارا دام سيكروا ا المساولي جاست (۱۱ ادارا ۱۱ دام سنال فيز الشاراء الأمالا في أمون ادرآ معول على ديما سنام

لاقتی دیاؤ ہے ایواؤ کا مب ہے اور میں نے مراز ٹرند کی واسلام ہی شعباد کے اطلاق گڑار نے جس موجود ہے۔

بارنی و النت کی نماز الازاری و بر بر نی و النت الایاسک منتقد النور کار کاری و آسود و اور پا الساد معاف رکار کردیوش در العد کار از کیک تکس آسٹ و بنال

(7) دىگرىئى يېارىيى پرقابوياتا

نهن منصافی کا دوره بی منظم و منطق میشن کیسا با کیسا منظم بی و داخیا م کی دیگر بیار بی ایس می مثل دوسته جی با

مثلاثات او کی دفتر پایش و بایش این می کولیسته وال دان آرام بر ۱۱۰ میدال خادورو به ایجا به ایجادی ایجادی ایجادی این تا ایم با میکنشودان میک دکهنا میکند شروری جوز سیمه کیری کندان کی شدید جمی ۱۱۰ میدار با ایسا و در ایسا ایسا دانوت او تی بسید

(8) كيا آپ كاللاث يجتر بورباب

مبعث سندال مند مواحق میں جوافق اور اور مان کا دوری سند کے بعد ایک اور ایک مبینال منت فار می کرد با جاتا ہے کو الزر کی تمویز کرد سند رہ ہوتا ہے تا کہ میں جا کہ داد و رہنے کا استعمال جاد می رکھی اسٹیکن واد ہے اور بات کے بہت سند شاقی شراعتہ تھی ہوئے جس ارتی تھیں سے جارہے کملی آگا تی کہ کے اسٹینا موافق سندر چرکھیں۔

(9) منگوشتم کا بھی جنسی سنتداہے ہی معان ہے بیان کریں

مرک کا دورہ پڑے کہ جو رہے تھے ایک میں ہوتا ہے۔ اسپٹے از دوائی فرایٹ در انجام دے نیس ۔

التيفون اليساد أن كاد دروية الشدة السناقرة وجمل دول الشدور والشريح إدالت مجافز و العديمي المجافزات ألى دول الشريكي وجوائب المنظر ثرات وقى الدوفر بيله والجين الأأكس كرا المطالب

و آن این حالات کار این دور گیند او جین اور حرایی کند و دل کادوره پایت کند استانولاد مان از اماکان تمکن همچها جنانول

اً بن مستقیل مال پیتیدار جوید دوره بر بیات که بعد آن دورو بنان لوات اوارم ایش بن جانب تو دستهٔ ملی آرام دروای باج تراور تین موجد مین از مرومه ورود یا بیانا توار

لليكن آن كل مرايض كويدت فيد شاقيد بساج تقدوز آب تراقبات البينة كوم والمجاها المجاوزة كلام اليفول كومر منا المدان والاستهال المناف في أنه وجاتا المناد

ادرهٔ کنتر بارست البیت شدم بیش بارست البیت شده این مال نیست این معروفیات برقر او ریخت بین به آمرکونی بارست البیت کاهنگار بوچکاسیمهٔ و دایش قد شده دادی کومشیوه بنا کرمها سیند طورز زندگی مین کمل تهریلیان از کرناوش زندگی گزاد مکتاسید.

العدازآ بريشن مدايات

الهی بھی صورت وال کی سریری ہی ہی آخری مان پی گئیں مرتاء اس سے پہلے اور بعد ووقول صورتوں شن مرابع کی چھوشہ وری یا تک مرتفہ رکھنا جا ہے۔ جو ان ان اندکی سے سلے شرور کی اول تیں اوران پڑائل چیرا ہو کردوا پڑی ڈرال ڈھم کی کی چڑا تی پر تیل تھکا ہے۔

آمپریشن کیرور کینی aypass ماہپریشن کے جد تقریباً 45 فی صدیائی و آپ ہو تدکاری الیا۔ میال ہیں 45 سے 60 فی صدر پارٹی میں معداور 76 فی صدافر اورکی شریع کی سعید میال جدیہ کیا المیان کا طور (Daya) کے جانگ تھا ۔

الدربيا عدا دو تجارت الشاعدية الذي تكان أن ما والمسادع والمساعدة والمنظمة المناسبة المناسبة المناسبة المناسبة الكن والاستان بيناسبة ولكنا المشاوك جواكم وعناكساك المن كالمافي والمناسبة المناسبة المناسبة المناسبة المناسبة

والمواجع على مي مجل الله في كالمنتال على المستعملة والمناجع على المراسطة

الارول و المحادث و المحادث في المحادث و الوقى عن قال المحادث في بالمحادث و المحادث و المحاد المحادث و المحادث و

ا کی اللہ ان پر بیدہ فی نقدا بھی بہت اسم ارد مراد اللہ کی ہے۔ جانی ادر مرتمی نقدا کہی جمور کر۔ مہتر بیران کالان کا استعمال درز شمال درزش درہنے ہی اداستا بدار کو بعد مستقبل اور کی د

جب وزار کی شروع میں ایس میں اور بھی ہے تا بار پیٹر کائی رہتا ہے۔ ول کی شروع میں ایس Atherose lemais میں وشل واقع کھی ہوتا ۔ اس کی شریع کوئی میں کی اور کی آئیں آئی اور مائیں وائد کی تصریب دو جائی ہے واقع ہے اور براہ وجود وادور میں و جائی میرین آئے۔ لیکن میکی ہے کینی و برازی وال سے امرائی کامل کیس ۔

ول شدام شرع تاريخ الرائمة المسائل من ياسية بالأطل هذا المرافع المدافع المدافع المدافع المدافع المدافع المدافع ا تا بيادل مشامر شرك (101 استألف و ما نفط جرام أن آب والمرش الراب مرش والمي اليوارد المالي المرافع ا

البيغ منتقل أيهمت مندر كحف

بارسندا فقيدا كالمنكن فواحل إيجماع ومعل كفشود البيضان وأوافري بارت والأي المنتاوية HD و

عَلَى يَهِيْجِ لِنَهُ وَاللَّهِ لِينَاءُ مِثَالَ مَثَرَ رِينَاءُ فِي إِنْ مَنْ مِن إِنْ مِيلِ بِهِل قِيهِ وَي ج عَلَى يَهِيْجِ لِنَهُ وَاللَّهِ فِي مِثَالُ مَثَرَ رِينَاءُ فِي إِنْ مَن إِنْ مِيلِ بِهِلْ فِي مِن اللَّهِ عَل

مب منصفاع ب الذي وجه بالفركونية وأن النوال عن الشافراد حي مرفير منت وكلا عالم منتار التعقيقات سے باید مشاواتھی میں رو بھی ہے کہ اُن ایک فی صدیلا کو پہنٹر ول ایول شہرا کی

والتنج حوقوه وفي صعد بإرامنية ميزيز كالفالتدم موجوبات الصارا ومستقبل فالديوس المستحفوظ بتالث كالمستف

بإقاعد لي منايا في المنافزة أرياء -1 -2

الفاتعاني كالمنام كالمعالية الخديم وأرار زيال

.3

-5

.7

-8

بيه مهر في البينة الرورة تهو والمدهجين بونسيتون وزار أيسه ندآ نيا وزن بوتنام إقام يول كل

الله المن والمارة فراء والله و الأشاء والمنتاج والمار وسية وفي فر والني والمن والاوروع الميالة الس كالمتهم أثل جهت سنة أيميان آبار ويول والماء في تؤريمن لك واحضا ال كالإراب ما أن اللهام

مناثر العاملات ، فاعل كرول ورمعها في معاملة في وال في شار كان و الناثر بالوري **عن والأن** ه بإلاّ تُسَالُها مَتْ لِللَّهُ وَلَاسَةُ وَالْ يَعْلَى مِنْ اللَّهِ مِنْ أَنَّ فِي مِنْ اللَّهِ مِن الأرام ا ا ثراث جاء جاء الكيار Athenoschenosts بارت الكيار المارية متوازن نقرار مبزين الدنجون كالخرامقد رامتعال أماه بإينية مرقمي لغالان اورتهل

ليتدى أوشيرا بالالبذاء واقاساق المنادا أألأق والمناول جالييد والتساير كهانا والتساير مواء والتداير البيئة تمام كامركات أخلانا لأثما والمستجامة والامني كمانا كمائ سے بيني باتي وهوئين اورائين كي قايد و في وست مناقب كا التي الشاء و ليل

ليم القدارتهن الرتيم يزحه كركناة شول أنو جاسفه كخاب يبلي بإلى ويناج ايسا سوائے مستقربین کیا کہا ہے ہے۔ کھائے کے دیون وٹی پیٹے وجو نہ کااور جعد میں باٹی پیٹے کو پھر

الكهان تحوز الحوزا وال كركها يؤجيت وركمات كالفتيام برابية كعات والساويات وأحمي

-6

هرين صاف كرابيا بوسنة الريش يحتى عقاد بحوثي عبيه -

البياجم والنس كالخروة عرف ما ورزار الرياس كالمنتق فيلن مل حداي

۔ جا مکنا ہے۔ پاکی دہنیے منٹن دفت پال دیا شکت یال دہنیوا کی دروز اگا ٹاوٹیر واٹیجی خانعی ادرنگی تھمینیوں جیں۔

حكوتتي اقتدامات

۔ مکومت کو اپنی رمایا کی محت کی بھائی اور بینا کے لئے مختلف ڈیدائن سے تقویت کا کھیانا شرود گاہے۔

تحيل تعميدان

مثلاً کھیل کے لئے میدرائن جمیعلس کی ضاورے روٹی ہے تاکہ نو جوال حیقہ اپناو**نٹ شائع** آگر نے کی ابلات کھیں ٹال ایکا کرور رائل ہے قرار جوالی سمانت و جوالی رقیمی ۔

ا مرے کا انجا کے ملیل میں اور میرار الملاورٹ ہے یا ک اشیا می مینی قراعهی

عوام کی میت کے لئے وگوں تھا۔ تنگیجہ ویں دئی دخرر دونوش بادو میں سفانے کے اوقائی ہارو ہو۔ از ارا السلمان کی تنگی ڈی سے کام جاری ہے ہے۔ اور مراولی من سے کوفر ارواقعی مراسیمی وی ہو کھی۔

اَ لَرَقُومِ مُعَتَّتِهِ مِنْ مِنْ إِن مِنْ اِن مَن رَقِيَّ مُرَعَقَ مِن إِن رَفَّ مِنْ فَي السَّرِاعِلَ عَلَي سَصَالِمُ مِن لِي سِمِن الْمُعَلِينَ وَالْمَرِ وَ مِن مِن مِن مِن مِن مِنْ مُنَاسِمِينَ فَي مَنْ لِمِن وَ فَي سِمِي - سَمَالُمُ مِن لِي سِمِن فَي مِن اللّهِ مِن اللّهِ مِن مِن مِن مِن مِن اللّهِ مِن اللّهِ مِن اللّهِ وَلَيْ سِم

argen is required. The same

علاق معالجه کی سمولتوں کی قرابتھی

بلیس طریق باده و با میان و این است می و این این باده و با به بیاری این این کافی نوم باده با به بیاری و این این المرین و نگر ترام او بیده کی دیار بوان سے دیگئے کے این عوام میں شھور رہیں کے دیشہ ورق ہے کہ می کر بالی بالڈ کو بائٹ و ان جو فاصل کے آئی سے رام کی ہوئی کے این کے سائے تو مرش کی دو استعمال میں بیارے اور

الدوخيا كالمستدل قدر تجعاني بيائيه

الوگول کوست ملائ معافی میرجی قرایم کی جا گیری کی جاری کی صورت بی ایک مام آرگی می اس سے استفاد و کر سکندای عمله یکی تفویق مرزیق میں صب املاحی اور بواریو میقی ہے ایر پورفائد واف یہ بات

اس سے درمیاوز بھی ہیچ ہورنگی فروا گئے ہے ماسل شدو قام مال سے اور پانے جارگر کے اسٹلمال ممل الاکن جا کیرونی دووارود اشروں کی جونتر کی ہوئی جس قصے شرود کی ہے۔ ہواں کے بہتے والسلطافرازيرا كالزامة مجحي زيابواوية يتور

التي للنظامقة لل قرارات بيزيده وسيصانية والتحمد أرياجياسان

طب اسلالی اور بیومیو جمعی گوفرون و بستار به بنیدای بیستوسند زاور رو دیستوسند میں طب اسلامی اور بیومیوچیتی سکتامام ایناستدا متشاو و کیاجات۔

ولما گذرنا دیون سے محفوظ مستبقال ہر ہائے عام کی جد کیں۔ لوگوں کو جی اور موقعی **غذرہ ہے** کے مقابلہ میں میزریوں مجلوں اور دانوں کے مقدل کی خوار سے ستبقا کا و بیاج ہے۔

میدهام النظی تقومت کافتین منی اعترات اور نتوش ادارین کرایند پروار اور انتان کرایند بروار اور تقایل و ایا به است همان کی بنانیا آلوال میس باز صحت کورتر از را تنایخ خواس از ایس کی امراض مین در پینان کی این مینانی و ایس از ای عام به و ادار مانی و فالولیسته و این دوار ای زیرانی اور از اور از استان کرایت این جوکولیسترول ایول کو و تا اف کی تشرورت سیند از این میرون می کرایستان کاروارا و استان کرایت این جوکولیسترول ایول کورتر و داماتی مین د

الن المرائب المرائبة من المرائبة وبيب من بيدافط أرون في جداج ل أودج من وسينة جن رسل سبب فغداود المرائبة لا الشاطر فرزند في القراوى طور جراو ، مجموق طور جروو فوال من وقول من الدومناند و في البيرا إلى طوقة وتدكي النال البيت الهرطيوال من (CHI) من كنوط سباج المنزل من ما الاسترائبة في المراق الوال تجد الأنهائية في الفرود من المبدر

انفرادي كؤششين

انفر موی طور پرچمین خواد کی جاری کے ساتھ (181) جمیعی جان ایوا بیار ہول کے متعلق فریاد و سے قریادہ جائے کی شرورت ہے کہ بیاد ایواں کے بیٹے تھی جی آئیں آئیں ادوال سے انہاؤ کے کیا طریقے ہیں، جب جمیل فرمائع ابنائی آئے ہے معانی کے کار طریق سے ان کے بار سید معاملات حاصل ادب کیں۔

قو بو کی آئی ہے اس سے پچاؤواں ہواہ ہے پائٹن ہو اور کو اور کی آئی اور معاشرہ آلوخوشمال گارا دیا گاھن جو سے تک مدوکر زیا۔

متوادی نده من سب ورزش اورونگر پینے سے بیان کردو ہواؤے پڑگر کر سکو مانی داند کولیسٹر وال پر قابو پاکر CIAD میٹن کورونری وریندو بین سے مقوع روک اسپینا اور ملک سکاستعقیل او

يحاريول مع مختوظ ركعات مستسب

المَالَ تِدِلُهُ لِينَا أَنْ يِعْمِهِ إِنْ أَنْ اللَّهِ اللَّهِ عَلَى اللَّهِ اللَّهِ عَلَى اللَّهِ

ا اوراكمُ اوقات الرم يَشْ البيخ معانَّ أن بدايات يَمْ مَنْ كُل مِن فِي عَدْ التِيالِ

مطلوب تناصدها صنن بوشكته مين

اس نے میں افاقی طور پر مرابقوں اوسٹور و سیائے وہ کے معالی کی ہوایات پر معلی اور تک سیام می کر میں ۔ تاکہ اوو یاتی استوال کی توہت کو الازم آئے۔ ابنی پیچنگ 19 یات کی ناصر کے قبیشیں

مہمت لہ یاد ور تھی کی چی بلدان کے باعد این سے سے محمد میں کونیا والے میں ایس کونیا والے میں میں ایس ہے۔

الیک کیمند از مرابطی از مقدانی تهر جیوس سے ایک پار محت مند ندادہ سے تو دو بار واسیع معافی سے دادوں کا کہ کے چند کا کر برط پر تهر جو ان کا گئی در سے چند اوا ہے دو مکتا ہے۔ کیونک مرابطی کو جا وہ جو ہوت ہے کہا اس کے من قدر در سینہ معافی کی ہوایا ہے کہا گئی اور ہے اور دون کو بری تیز ایک کی کر سے کے وہ جو وہ وی جہر کھ

اور آخری بالی بیناً کولیسته و با بینا و باشد درجه بسته بیشت می مادی کنند چند مربیقوی ا کندهاری محالجه که محملی نام و جاسته کار آن او محملی دوجه جمعی اور و منتا منت شفا وکل حاصل جو فی به

سب سے پہلے مواقع ہو اور اور ان سکان کے ایک ایک ایک ایک ایک کرنے مان تا تر برائی جانب کا ک

مشرکتن یا بی کی دیا فه کاعلاق (Treatment of Stress)

6 کی دیاز (Stress) کے سے جو میں میکنٹی میں جہدی آسیان اور مورقر طابق اوجود ہے۔ ال بيل زياد واله أر المود واوويون بيان پر تختم أيون كي جا كي لي ب

(1)لئا كارديم

فاتني بالكيار في مشام يعن في قوت فيعد جواب سيامات البيئة آب او المنهم وال على بنا

رود العرب و سال المار ملتك كي محل جواله الموالية معادل من مناه والموالية الموالية الموالية الموالية الموالية الموالية الموالية الكالمة المناهد بإدا بالاست وبكيامة كم ساكه جالان مناه والاعلام بالمثل الموالية الموالية الموالية الموالية الم

(2) آدم سٹ

سرياش الورخي كي طرف وال خود في كرز بيا ہے ، ابني طور پرنا كارو بو بيا ہے الاہ ال کیا جائے را ان ان انتہاری کار ہوتا ہے۔ حوات میں جائی مریش جن ، و (کی بعیدے الامیداور مالال الدرايل زندكي منتاجة ارسائق وبالأكراء مشاموت كالتدبية وقساة مهولي اقتاء فاستارا آب مناوج

. اليندالي، وعلى الماريخول مكريني أوم من أع الينداري الموسطة الألب

(3)ارجلتم نا كيتركيم

والتي وبالاسكام عضام الشراوية بالماساني ويتلاجه أواسب خوفساند وواور برايثان

ا كوز كى مصابر كود : جو ہے۔

لاتن الإلاال الدرنية وه وهوات كريس النبية حشام لا موجد جد منظر أرز بوجها بسيار يسمى لي من حد تكوا وب معاول كالم يحل مكل اورور مت مناكب وقاء-

ر ما بران من الموجعة المنظمة المستعمل المنطقة المنظمة المنظمة المنظمة المنظمة المنطقة المنطقة المنطقة المنطقة ا المنطقة المراجة في المنطقة المنطقة المنطقة المنظمة المنظمة المنظمة المنطقة المنطقة المنطقة المنطقة المنطقة الم

(4) ياسكس

م دوزن (والول) كما مع تشيخ خورتول كما المنظرة بالإمشيدة والبحار

دین و با فراست بسته بیانی کوفیت جیدا جو بهایت به دینی و باوناس قدر خالب تو که مریش سیاه قرار در قونی دوراه رشدی شموت درینی و باداست نش کنز دراه رشتی تک فریت آنجا گ

اس کے علاوہ البیاد قرار میں بیان کی تصویر معادلات کے عشد ڈیٹی ایا ڈیٹر کارا آپ ہیں۔ حیا ہے اور کافی کے بدائر اس کوزائل کرنے کے لئے

(2) ક્રોઇ/ફોઇ

ہا ہے اور ہ فی کے شامت ہروز کس کر ہے تاب ہروز کی اور ہے اور ایک اور ایک اور ایک اور ایک اور ایک اور ایک اور ای اپانے کے استعمال سے برخی دونی ہی ایسی وٹ یے اسمائی تھی ٹیسا در سیاقر اور کا اس اوا سے الی انگیک بوتی ہے۔

ا بيات المرافظ في مساقرات بدوران أرق من المسافر و الأنس و في الإنامة في المرافز و الم

(2) کیمومیلا

علامة الكافى الدوعة بنشلات من بيمياش والايد بن المستوين والمع رم يقس بالمسار الكافى كما ترات بديك تنجيب عن بهام الانتهام ما الدينية عياسة والاردي المبار ما المراكفة الما المدوعة المبار ما الدوالشنة المحكمة الإنكافية في الراسة كالمتكور من وقع بعود عدف سناهم بياد تاسام من والايونات. البيم ويضل كالكافية وميلا الإهمام من بياد في بيمان ما في المراكبين ما في سار

(3) تكس داميكا

رون جس طرین سنفرون منیفها را سندان کرواه جای ہے۔

سكريت أوشى كاثرات بدكود وركرن اورسكريت أوثى ترك كردان كيك

(1) لُو الكِلُم الله المستريب الرقى الارونيكر كل مجل عمر يقد المصرّب أو يبين المصافر المناطوري عمر المثل الإن ا غاامید، فیرمنلمئن اور بجو لتے دا جو تا ہے۔

ناام پر آخر شمنل آور جو کے والے ہوتا ہے۔ انظر کی کئر ورق البریوکا پائٹ السنڈ آخکی برف جیسائنٹ کے بیٹ اپنیٹ اپٹو ں کی عزور کی ورق اورقو کی دوو آنام کی تمام اورنام دوا کے متعمل سندور ہوتی ہے۔ اس کی پائٹس 30 اور دو پُٹی طاقت میں اعتمال می

- (2) آرسینکم الیم: تسانو پیائے سنا" التے واپس کی ہے۔
- (3) أَكْفِيكُما اللَّهِ اللَّهِ أَنَّ إِنَّهُ أَنَّ مِنْ أَنْ أَنْ مِنْ مِنْ اللَّهِ اللَّهِ أَنْ أَنْ مِنْ م
- (4) ميليلي التمايا أوافي بيديا مشايين المدهبة شمي المعتملة المعال سائد جماين الاسب
 - (5) لَا كَيُونِهِوَ كُمْ يَهُوَلُ لَ أَوْتِي عَلَيْهِ الْعُومِةِ وَيُونِ السَّارِ عِينَ
- (7) تنكس واميطا الرباية في مدود التدفيل بالعدول بالرواد الأم عن عامرة والأنشائية شادر إجرة فنساط ليناه الاوق يتبد

عارت المين الرياند طالقول من جي استهول تراما في جا في سه ې (8) كايد تيم در پلانديگو پرون د از ياد كراني و سائل او ي

- عاقت أرب فاقتدروه منهد وبوأنات
- (9) في مقوران أنها و بندو وشدة مردي ورمز تودن فسيد بشديد التدييد عي ورد ا

الكوش كے بدا تراہ فرو كے اوران عادت كے چينكارا كيليے (1) العِينَا مِنَا يَعُوادَ كَوْتِ مِنْ فَي فَوْدِ مِنْ وَكُنْ كُرِينَ مِنْ عِنْ فِي مِنْ الرَّاحِيمَ

والل كرائي كرائية الإنتاجة في وواسعة

يعِيْوَالْي وَكُلُونَة فِي رَوْمُ وَقَى مِنْدُونِ مِنْ مَوْجِو بِوَقِل بِي صَلْحِينِ قَالَ مِو كُلُوا وَوَالِ

一年1000年至

(2) کھیسکیم امریش انجال پرمزان کھر ہوئے جیزیریٹان سیاتوانی اور تووکٹی کا داکان اجہالی پاند سیاتام ہا تھی کٹا سے معتوری کا تنجی اور او تعجیسم بہترین ۱۰۰ اور کی ہے۔

ستريي رفاقت (30 عام جوري)

(3) تکس وامیکا کائزے معاوش نے انزمت پرکوزائر کرے معاوش کی عادت کو ٹرک کے لئے کے لئے الاجواب والسجہ

الحافث:30 ست سليكراه يتكب

(4) فلورک السرقر عمراج و ای نیز کی آن سالت ب ماهند ۱۱۰ بسیار شاه این از این از می شد به از است خود سے بیار کر مشاه استدا قراد سے الایوراور البیاق ایس بار سال کا مشار از بی تا بعد شان راست اور فاقع الور بر خوش میساز فلورک ایسترین و دا بروقی ہے۔

الماقت: 6 سندل 191 اوراه بكَّر طالتون عن سنمان كي جائي ہے۔

(5) میکس کیکویٹر آئے آئے ہے۔ سے توقی ہے معدہ میں درواور سیاد مواد کی تے ، مومن برا اٹا آئیس، ماقعول کی پشت پروا نے اور ما تاقائل برواشت تھجی ہو کتابت سنوٹی ہے آئی ہوتو یہ واسمنیہ ہوتی ہے۔ طاقت: 1 سے 11 قال یہ

800

موا باك منظ استعال اوغوالي دواج يوخب اوريت

مونالياك ياعت ماأس يجولها بوادرج عيان تزعيد اوردت فيس بيصر الكيف والحفة

البجاهكسية منتخصول بول قريد والمفيدا وفي سب

اطاقت: 3 سعاتجاء

(2) فیوکس ولیمی کیولوکس: مونا پایندنی توجیعت کی فیف الایتدا حساس جیسے و بیت کر ہے ہیں۔ پیشانی کوجکز اجار باہور

موسفُ اخراد كَنْ تَعَالَى مَا مُنِدَ نَدُهِ وَ عَرْبِ مِنْ أَعْلِمْ جَسَ بَيْنَ أَتَّلِينَ عِلَيْهِ اللَّسَأَ في قال م قومت باعتمراً و يُدَمِدُ في سِيدا وراجِيد رؤونَهُ أرقي سِيد

طاقتص.5.±600 قى ئىرىد.گچرىندەن ئىرىمىن مەپھەت ئىنداپىشە ،

(3) كلكير ما كارب: « قابل بشم الله أن : «منت فو السيطا بال وَلَا بِنَ الله سألها من التي شديد فوايش مردنا بارنك الدي جدار خنفا (وأل بيت.

ا کام کان سے دائل اور اسرائی مسل برید کان و انجاب کرانے کا ان ہے اہم کے اتحاق

رومرسيادگات تا جان جا گرا-قريم جي سايا سايا

طاقت. يا ١٩٠٠ ئې ڪاقول ٿي ستمال ٿي ڇاڻي ہے۔

(4) قائلیں الاکا: قدردوں کی موجی، ریشروار پٹیوں کے نتاوال کی موجن، متر سی محنیا، ملک کا ورم، فائلی الاکا میر بی کا مدر چرمونے اقراد میں من ہے کی اور جان کرد دستامات کے خاتمہ کے سے ایم این

طاقت در گیم 20 سے 30 تغریب ان شرایمی مرتب

(5) فقما نير و 5 يتم من دي ك ما تدخون وأي و شاق بينون في كزور كي و بينيد وإزواد والحول كا

ع تحول كا مشق والاركامية.

ا بن دو الااستاقان ميدين تا تا تا بالاندال و من موسف المناف الأن المستاد المناف المناف المناف المناف المناف ا الموقعة المن حالت المن المن كالمنافسة من المنافية في المناف المن المنافسة والمنافسة و

(1) أَرَّ سِينَكُم بِروم : وَإِنْ مِنْ بِسِ مِن قِرَاحِة وَقَدْ ان وَمِه رسوليان فِينَ فَالْعَلَقَ لَعاد وال مت وه ب السيام الوراد والآل الكاليف بدائن والمنطاق فيك وه أحمل الإمال

عاقت الدر تيجرت واستع سعون تشرقين متباليك كالروني شراعه

(2) ''گو كارُو يا بيش وهرا من كر جيوي روم شي . ب يخيلي اور ب خواني و فيرو ت سخ ماهت المعيد ے منظل علی اللہ علی ورید مانس جوان استفادہ سے تالیف ہوتا ہے۔ ہے۔ منگل علی اللہ میں ورید مانس جوان استفادہ سے تالیف ہوتا ہے۔

اخات درتم بدود وتتاجب

(3) كۆيىنم ئارىنىش ئىدىلاند بىزدە رەدە ئەلدىكىلىن ئىدادان ئىزادان ئىزاران كىلالى مەرپۇلال كى قىر المالاتي مخالفته ويورسه بالمرافق المرافق والماشيرين والأربيان

ا خالت الكن جالت

(4) ئىكى بورى دۆرىنىڭ ئى سولىدە ئىجىنىدىنىڭ جىندىر ھىمىن قىرىلىي بورىل يىل.

ولَ ﴾ بينينة جاناه جواب بهنة أبينتي سنة بياه ويثاني يم روان إلى جانا، سنكيان اورأ أي

تجربا فامل طامات عمل ستستيل

(5) ميتر كي تينهم به دواهوان بل شخر تي مقدار أوقع آمرتي هيد زيروست بياش الغزاري الاغرابي اور فوانظما كنافحوامات كالحاب بدمغيره المصا

طاقت ما ليج

(6) بيريطهم لا أينه كيم ويالته ويشر وي الدين الدين الموثل أرده عبر في الدالع بالي عد يهيشه زيرا معتاكز ورقياهم مشقالي ينيت ووورك في سيعيد

الحاقت الاستدار

ا بِإِنَّ مِدْ يُرِيرُ

(1) مِيلًا وْوِيَّا الرَجْمَامِ فِونَ مِرْ كِي جَالِبِ جِيرِهِ الدِرِيَّ تَصْحِيلِ مِنْ يَدِيدٍ مِنْ السَّالِيةِ جِمُنَا اللَّهُ الرَّحُورُ مِينَ اللهِ مِنْ مِن اللَّهِ اللهِ المِلْمُلِي اللهِ اللهِ المِ

بلله چايشر شازياد في منت و عمث مريش پهيشاز يا دو پايوش دو د فيان او و د خيان چي يا کلر مَنْ وَالِيارِ لَهُ عِلَا وَمِنْ مُن وَالْمُولِي اللهِ عَالَيْهِ فِي اللهِ عَلَيْهِ عَلَيْهِ مِنْ أَ

(2) بيرية ميورنها لياندي ينزك كرومندال ورق كروش أمرة لهات بشافي العد تفايف يزحه جاتي ہے، شريد فورر سناند کومزون ن موجود کی سایہ مث بدنی پیشر کی زیاد کی۔ وہيم وال کی شريزتون تشريبني كشابا فسشاه مداورش ونوس سدتناه وبيروه الأوقي بيايا

العاقت الأطاقت إوم القلال جوتى بيار

(3) مُكُلُونًا كُن التقام أو يام أن يواب بال جنرية أن وحد ورواد كنت به والزاعة أن منا بالمشابلة بالتريخ بلاء كرم وروجو مرتش فتشاك وبالأسار أشاق بالإسارة والمتاه أسام لماكا الديشراورد بالتي كي يوه ال كي مواش الحدود الحطف كرتي هير.

(4) اوره ميور يأنيكم نيثر وثيتم "بإنَّ يَدُدُ بِريَّة "سَافاياعث الصافيَّ مرابيال اول بالوان في ياب كَ كُلُّ أَكُوا وَان كَلَّ وَوَالْ جِو بِإِنْ بِلَدْ مِن عَبْرِ مُسَاتِحِينَ فَا يَدِو وَاسْفِيدِ وَا مِنْ سِي

اللاقع:12073-1955

(5) وسَكُم الْمِع لَيْهِ اللَّهُ لِينَا يَكُرُينِ يَشِرَكَ مَا تَحْدِينِ مِينَة بِيَهِ مِنْ أَنْ مُعَمِّلُ فِيزَ كَن وريعا واللَّهُ

در منگ کرتی ہے۔ ''آگئی کا کی اگر آئی ہے کہ کہا ہے۔ کے ایک میں اور ایس کے اس کا میں میں ایک ایسان کی روق ہوا۔

المتياج في المنظمة المتياري المتحدد المنظمة المتعدد المنظمة المنظمة المتعدد المنظمة المتعدد المنظمة ا

(6) عليس يريشن اليادا فاعل أن الروقة الباينة كالمعاملة من مها باليافل إلا الله في ويدي الحراق المساول ال المساول المساول

او پر بیان کردوادو بات کے علاو ورزی ڈیل ادو یہ بھی دیٹی ایٹی طلاعات سکے تحت ہاتی بلغ پر ایٹر میں مفید ہوتی ہے جہائیں علاق کے انتقل کے اصور کے مطابق منتم کیا جائے۔ امیں کیکسنس مال کیکویس جلسی تھے مذہب وقید ہ

الجروسيكروس (Atherosclerosis)

خون في اليون عن ي في المركوب ول ك عنادَ عن من ال المركزي - المركزي المركزي المركزي - المركزي المركزي - المركزي

بريناميور بإزكا

على بين المراقع التربي أكوم المعيمين من في أنها أن أن المناسبة التراقع المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المراكب تيم المامات المسلمة الم

كلونا كين

انون کی خان می خان اور استان کی خوب اور تون میشاه دو دو تک این کلک سیافتا عمر کی آنجا ہے۔ ول اور مر لی جانب اور ان خوب کا تاریخ کی دھن اس ور آنگی آئے ۔ اور اس میں منت است در ان خوب ول کی جانب والے ہوا جانب کے جود سیائے مرکن کر دھی کی شاہری وال میں تاریخ کی میں اوق محود میں انہم میں وہ اور تی ہے۔ مارات کی اور اور کی کے

الورم ميوريانيكم أيثر ويخم

الون ل المديد كرائل و المكن كو الاجراب المبترات الماء عد يمي بالقوم و وو اوول ما العائف (الورد المافت) إلى والمشهم بالتوقي البيدا و في في توقيق بين جي المشال و في ہے۔ المرائم

ية الشخالة كل فيه من أو تنظيم الأرابي المنظم المن المنظم بالله بالله وقد إلى بينا التنظم المام تعلق الدر التنظيم الكرافي الأراب أو المناسب

أطاقت والخج مرتيمون وقت

ليسس

عَوْنَ كَلَّهُ يَهِ إِنِي لَكُنَّ مِنْ النَّهِ عَنْ مِنْ فَقِي فِي النَّهِ مِنْ النَّالِي عَلَيْهِ المِنْ الم النَّوْنَ كَلَّهُ مِنْ النَّهِ عَلَيْهِ مِنْ أَنْ مِنْ النَّهِ مِنْ أَنْ النَّهِ مِنْ النَّالِي النَّهِ النَّ ا و نامدا الانتشاق الخور کے جمع کی و خول کو معنو به مقد اور شراع کی گئی ہے۔ مرابش و کی تفاق ہوتی ہے۔ کے کے کرد کو کرنے اور داشت کی کر ملک مند و حد نب کی ملک اور مختا ہے اور بنیا ہیں اور اللہ اور اللہ مواق ہے۔ ول کی واقع کن سے قاعد و دو جاتی ہے اور چھو اور ہوئٹ کیے ہو جاتے ہیں لیکن شدید نوجیت کے مرابع تول الیمن الود ہے جمع نہ نیار بان کا دوج دہ ہے اندرونی جان خوج کا جی جود ہے۔

الناتمام طام منت سندس تنوقون فی شریعان کی گفتی اور تنگی فرایست بازی اداری به طاقت ۱۵۱۵ اور اور تنگی طاقتین کر ایک وقت انگیسانور ایسا و سده کر انترابوی که ۱۳ کا ۱۳ کا از کا جاسئے اور پاؤسیو کا استوال جاری رفعان جاست ک

توبيلم

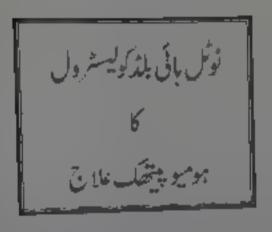
خوان کی شہریا تو ال اور در بید ال کی تھی اور بھی استعمال اور شاہ الی اور جواسے ہا جہد تم با کا تو تھی کے اشارے بدائے ہوئے شائم بی فوال شب کا انسان کی معمل شروع مو کہا ہوتھ بیدہ دائیست شہری وا کرتی ہے ۔

طاقت (ستتميل طاقت ر

آورم مثيليكم

الله الله في كالماليون في تقلق و بالكل المواد المو

طاقت (31°وراه رُقِي لا تَقَابِهِ



ا پِنَا پُرِیْسُ ہے چند تمایاں نوٹن بائی بیڈر کیسٹرول برس پار اور ان کا ملاح شیش خدمت کر د با بول این



کیس نمبر 1

بإلى بلدَّ كوليسترول وافي مريضهُ وي أنه الناج ولذي يشركا في در حاجوا تقااد راد ومروكي اشياء البينة العمل مما تؤشيته ثم وكلماني وسدر بي تحص وجمن يؤمر يبتد سند بنايا كراستاهيج وال كالعمل فيم وتعماني

٠ هيئا کي بجائے چي بي چيونی ڪو آئي جي ريم جند کن پڻي ڪھي اُوٽن کرنے کي خواجي ريڪ ٽائي ۔

ہے حداثقہ ور انتقلیا اور ٹود واحق وہ اپنے تھی تھی ہے ۔ اوسروں و برت کتے بھی تھی کہا گائی کی خرفسه میلان تفاور مقامی خور پر بیاس اور منته میشون بوز تقی به عبالی و کی ایس و استی می**ل**

اليغيث بعي موجودتي.

أن أن أن الناتق منظلون عناكو تتريب أموي والأروق موقع والجارب إحداست والجاه 178 طاقت کی دواه قراه رحمل الوران رجع ای نده در جارت ایران

اية الح سالة رئيلون كا مشمّال إنه هنائه أورح في وان دورم فن غلالول لوة الساكرية لي ہایات بھی ^{ای}س۔

إلى وغنة وهذا وباد وزب أني توال كالبيذي يشاك في نارل قدا وروثنا في بشاق مطوم وورق

تَشَى يَهُرُ 200 يَا نِهَا كَيْ أَيْسَاشَ أَسَاءُ مِنْ يَهِمُ وَكُنَّ فِي أَعِلَى لَيْسَا 200 من Michigan كل تشيخ كم يا تحق عادة و من " رايدا بيد يضرع المواقع . بالمركوبيسترول كامعا بتأكره الدكميا توخون تسايية زكي معاعدت ينة جلاك استانوك بدنولاء ولهالول

185 فی گرام ہے۔

الدباتي ترام لامات بحى مباني رق محمر

اليس فمبر 2

الكِيدِ 35 من يهم النش جمل في خواج ك معاللة في ويورث الك مطابقي المطابق المطابق المرابط - JUS 200 - 10 300

بالى ولا ين ينظ كرود و كروشت الرواكي من التي يوول بالتي ويد اليال 160/100 المال الله

مریش بے بیشن ہفتھ ہے ہی تعربیاتش کے جار وقعاش کے تعمل ہے کہ کی جانے کے لئے الهاسة كالح المتحول وودور مع وكول مع من المعالية والكوافق النافي فلي الأواد وتعمين فعالور

آرام كي سوت وبتاتفا-

اس کی پیوائی کافی گزور برو بھی تھی اور اسے مختلف شیار ایکھٹس در میں شہیری وکسائی دریتا ہے۔ چنہی احداد ویکس زیروسند تھ کہتے گئے ہیں جس میں تھی ہے جا کہ کافی بھی اور کھے کے کروکوئی بھی برواشیت نے کر کسٹا تھا سرونی کافی تھی گروہ و میں وجہد تھی ہے کہ بیار سرق کیونگر اس کی اسائی کا اسائی کا انسان بھی وم کھٹا تھا۔ چھوا جا تا درواشت نے کرت تھند اس سے زیر کے رحز کس اور تھی کے دور سے پڑھے جی اسام

سروروکسی شده میدهای نیزو آنها قی تحریبات برویسته کام بینت و تا است. نه پال اینانیت از زاد روزش افسروک اسد در کیدهٔ و مشاومت آرج از دافقات

شام مادر سالو مانشار المنظام المراهدة و المنظام المادي المناطعة المناطعة المناطقة المناطقة المناطقة والمنطقة ا كل يواسيون بيندر وورجد لا في ورقف بشق اورجه ما في المؤيت المناتبة على والتي ووفي في M أن المنظمة المنط ووفوراً كيس اور 10M فقد مختلجة الوسيققر بها ما زميص بإرمادة المسالكة -

ساتھ ساتھ ہاتھ آگئی تو تحیت کی ورزش ، اور تمام کر فی واق اور مرقمی نیز الاں کی جکہ میز مج البالوں مجلوں کا بھر پوراستان کے آئیا گیا۔

> يُعْرِخُون كاليهاراز في معا الدكروايا كيالة فوش بالدكوية الدل الذارا الله الله المعالم الله المسلم. كييس تميم (

45 منالداً وی جمن کاللاکولیسٹرول فوکل 300 کی کرام تھا ماتھ ورجیہ فیل مادیات تھیں ۔ بال الذیر نظر ایک و سے کی تمامیان اور بیٹیا ہے اس موٹ ، بعث آتی تھی۔ پٹھے مامحدو میں سکھ تھسٹوں میں ہے۔ مجھے ۔ '

مرایش دیاد بیگافاد، چیره می تیم یال فینی بوت ایش تربت با احلوم او تا تفار معه ول همه ول بات بر کموتا و اختیاتی و کی انس و خود احتیاد تی کی و شکی عزائی و حافظ کنز و رومویل مشتر بخی روی سے تغریت اور شعبی اشیا و کی زیر است خواجش رفت گذافته التی گرم کی یا تا تھا کہ در کیلئے و سے جران رہے گے شہوت قرآئی تھی امر تعدد و شدتی دان کے تقے روز کے مشت فنورتی میں رہنا اور تیز میں جو تا اواد میں سے خواج و کی کو اندر دیں ا

> ول أن سباسه والمحددوق وهذا أن سنده معشدة أير، جانب إين حال قدار ما يُقَالِي هويمت الال كيف سبط من قوق الودوج الاقدار العرف في القرق كالبياد أم تما كراية لعدا بوالإيراد مكل قدار

ا الناج شناية على الزووم بو<u>ن مشمّنين وي تار</u>

ام ال مستعمل موی کرمنظرب و سیدمین رینا در ای بیجا سند منظیر در اخره در دوای قله این کی تمام بستری تصفیف بعد جب می تملی سند بینیا بیا قرار شده انتین جومها جوانمیون

ے ہم کیشنا کے متعلق کا چھا کہ بیانوں سے مسام جس میں میں ایک ایسا والے ایسان میں دیاوتی کے پیارے آب خودتو اے جن ۔ آب خودتو اے جن ۔

ا البول سنة كما تيم محمل آليان كالمحدثين بيرمش مو المناسب و ثن سنة بين لا البيط ساليد و مر

كَ لِللَّهِ اللَّهِ اللَّ

الانکولود نیم کی الان کی تبدیقه اکیس نیسه ان قیمهٔ الدوس سدد نی کنی به ۱۱۸ امروب ۱۱۸ سف کام تیموز و پاتو ۱۹۸۸ نفسه بها کرفته اینانه دو به منته شده و یاسه با نب ساله ساته همل الام پرفته الی ملائن اور پر میزود نوک کوشش اکس ایس به سیسیه میشه شده سامه عاد اوا

كيس تبر4

انگ اصطراحا ہے جم کامرہ جم کی توقع بیاناہ مال ہے تھ بریستی امرادہ بائی اللہ یا ہے۔ کے ساتھ آبیا۔

وس کے بتائے ہے بیتا ہوا کہ کافی عرصہ ہے وہ تحرین کا معالات کروا تا رہتا ہے اور لوگل ولا کولیسٹر وال بنال فارش ہے کافی چاھند بیٹا ہے۔

چند ولول تک دوائی وقیر و کما یا ہے جب اس مائنوں کی تیو تی تی تھوڑ اٹا فاقد اداما ہے۔ واڑچھوڑ ویٹا ہے۔ اب تقد پیسلسفہ جو دگی اصارتنا ہے۔

م ایش کی بذیان ہوگئی تھیں اور پینے پر کافی تیا باتی ہوگئی تھی۔ میرے موال پر کہ مدر د کا آیا حال ہے مرایش نے تانا کیلے تو بہت میٹ تھا تیں جو اُٹ اُوکلہ اور پٹس کا مقد تک کھا جاتا تھی لکین اب وہ دور تشکم تھیں ہوتا ہے ترش فاکار آئے ہیں۔ زیاد د کام کرنے ہے جونے تھم او جاتی ہے کلیے جاتی ہے اور زور دارآ داروں کے ساتھ ڈاکار آئے تیں۔

مزيدياك فصفران ريز اليم كرفي كالأون الجويت والدش الني المعالم المولي كام

كالخ مصرائن يجول جالا بصدائن الخشرة وأبتل وتاء

رائة أوادر أهات كويعدول في وحواكن تيج اورسا تحدر وفي كالحساس ووقاتها

ساتھ ہی ہو تھا ہے آری اور میکندی کھٹی ہوئی ہے۔ کیا ات کی جو ماری اور میکندی ہوئی ہے۔ کیا ات کی جو ماری اور میک انگل مکٹا اور میکلو لیکٹ پر فرراون کی چوزی کھر آئی جی ۔ کھے فررکٹ رہنا ہے گئیں جی وگل ہے ہو جاوال مار اگر فیکٹ جائے تاتوم وال سندھ ایسا آئے جی ۔

چهاتی اور ایر همی و بینی آنهای کی میسیده و شدید برای بهرهای نا قاطی بروا شده از

 $-\frac{2^{n}}{1}$

المن الشائد مهامة في تصف المساجعة على الإناماء المساجة والمساحة المناماء المساجة والمن المناتخ عمل غلائل بالتيز العامة الإن الدينطول في المتحرل في تا يول في المواد المناطق جداء المامة أياجه بالطائم في كافي في هي شركة المناطق المن المناطق المن المناطق المناطق المناطق المناطق المناطق المناطق والمناطق ا جلائم في المناطق المناطق المناطق المناطق المناطق المناطق المناطقة المنطقة المناطقة المناطقة المناطقة المناطقة المناطقة المناطقة المنطقة المنطقة المنطقة المناطقة المناطقة المنطقة المناطقة المناطقة المنطقة المنطقة المناطقة المنطقة المناطقة المناطقة المناطقة المناطقة المناطقة المناطقة المناطقة ال

ا خوان نشاه ما الد سنسانوان وهُداوه هو الآن يوس بالآن توب و باقل باند و ما ما يعيامي ثم الوقول باند

لين فير5

بالکاراند پریشرادر توشی بازگر کیسترول کردند و کی در مدیش در این تداند بهای به در مشکی به اسا تصویر پیشار در در مدید بهجی موجه و تشکیل به

> م ایش خانده به بایتان قدیمهای قدار میکاد می کاد می کاد می کاد می این مشکل کرر پاید مشکل ندوادر بالتا ایرانی کافیده شرکتر ایوافقار

خواکه بانی الذیر بیشراه ربانی میذویسندول شکه هاووی ادر بردی قبطه تا سه رهش مین مثلا جمیتا

_|5

الا تكفيف ل حسر المتم وه بينج في من عبد من الأسان و الاسانية علوم بيرة في أرقى لوجان ليا ا

خيال كرتا تمار

منطحی اشیار بهروند زیاده ها تا دوند کن جنس سید توسده اور ایک بیش من جوتی قمی رول ورو رامت گویز در میا تا قداور دم گفتا تی به

یے خوالی اور آئے ہوجا تا تو خواب میں ساتھ کے آئے ہوگئی اور مدوق جنا ہوگئی۔ خواب مامیں کے خواج مارات مراس ورم نہائی مدائوں و کیلئے کے جعد کا تی مورق و بچار کے بعد ارجائم کا نیٹر کیم کی جانب مجاب ہوا تو بیان کے ان مارجائم تا کیٹا کیے ہے تی تھیں۔

چنانچیش کے اس و ایکٹر نامینز کیوں 200 سے قرار کے نیال 60 اوبعد و وم ایش ہاکل گھایاں۔ اوکھیاں

اس کی بالڈولیسٹا وال رپارٹ کا ان ما بندانیا شامل دو اور کا کے ساتھ و گھر علام**ات مرحمن** مجھی جاتی رہیں ۔

یادر ہے کرا س مریش کوئی حمل ہوری جائے گئے اول سے داک کرمیز عیاما او کاول کے استعمال پراکایا کیا تھا۔

کیس تمبر 6

18 مال مراقع المنظم الموسطة و المنظمة في المعلمة و المنظمة المنظمة المنظمة المنظمة المنطقة المنظمة ال

جی نے اس کا ای جی بی میں انداز اوالی میں اوالہ اور اور انداز اور انداز اور انداز اور انداز اور انداز اور انداز کولیسٹرول لیون کو میزش سے اور Atheroseteros سے باعث تنویوں کی تاکیاں میں میکنی اور مخل بیدا ہو چکی ہے۔

میں سے بھار یہ جواب پروس نے دری ڈیل خادت اور مسٹر تی بٹائی۔ کہ وہ ڈائی کا دویار کرٹا ہے اور سکول حاصل کرتے کے بیٹے کے بیٹ سے ڈیٹی دورٹر پر کولٹی بھی کرٹا ہے ہے۔ جو بے ہے معدہ صراب چیاہے اور ہا ڈاد کی مرقمن تلڈ، کمی زیود ورٹر کھنا ہوجے ہے۔

الله المعلق المراكب المنظرة والمستخطرة المنظرة من آجا جا مون اورا ہے جس اور پر سے اور گوں سیند بھی برقینونی کر بدجا یوں وابعد میں بھی خیارا آگا ہے۔ کیا بیان از کرنا چا میں قدام کوک اور چکمنا کی والی وشیرہ زیرہ وک جانوں یہ اور بھی بھی ورزش کے نازہ کیک کیل گیا پہ نبائے جدا رام طلمی کی زند کی امر کرد ہاتھ اب بیش مسئا بیٹ آئی جس

البار البار الما الماري المرادي المرادية المرادية المواقعة المواقعة المرادية المردية المردية المردية المرادية المردية المردية المردية المردية المردية المردية المردية المردية

10M فلنس واور فائي تنظيم کريده و تا معمل هو کارو الفورت المراد المراقع المراد ا

كيس فبر7

کے کے خودو اور میں موسائے جاتوہ روحو ہے کا افرائی آئی تنظمی و فروائی آئی تعلق ہے۔ شرابور ہوجو ہے اور سائے رائی کور کھنے کے سے معالی آئیں۔

اً مربعتی کا برقاری بیشار پیک آن از کارستان باده قرار آندا دانون سند بتایا کسانیش ایها دوناه میتا ہے۔ اور فوان کے مطالب میں اوالیا علم مراکی زیاد فی بتائی جاتی ہے۔

مرایش قامید از پی سخت سند مایش موره اُنینی کیفیت و از تھاں مرایش میں اُوالشی کا دا گال اور خاصیفند قرائنسوس ہونا تھا ۔ گھروالوں سے بی پیشنے نے پینا جیا کہ

عالا تسالب کری کامیام ہے یہ پڑھی تیا تا بیٹ کس ری دائے رہی تھی ہوئی ہے ۔ والے کا تھ کرکو کی شاکو کی چڑ کو جو ہتا ہے۔

مرای کو در انتشار کا جرب اس کی و شاخی موت کیل بیشت کیل بیشتی موت کیل مردی فیک و کل مرایش جی روشل کا بیت زیاده فقدان قد مرجد جمع خشدی دار بیرودار پیداست قراراد مخل اور نهایت گذی اور کو دری تمی مدجه دیگئی اور ساد مساجع بیا بیشت دار ایجاد اور یا فتول کے قریب چهالے تنظید

مريض في حريدة وكرة والق محت من جديجي في مودار دوجاتي بإن الكرا كثر بالى بلد

پریشر والے مریضول کو مروق زیاد و تیس کمتی سائیسی اسے قرائری شریعی مروق تفسار دی <mark>گئی۔</mark>

تمام طالعات کاچائز و لینته سند جورتش سند سوراتشوا 200 ما فت تک تجویز کی اورا کیا سفت کی چامبود سنود تی ر

بغنة وارمورانيتم والالاطاقت ستاذيز ها وتكب كيس فحيف ميتاريا جر أساليار

1M مراشم تك فرق وقع 2 مرة مراشد الياب ال ف جد علوها عن مرورو يمل الوقع

شفاقی عمل میں شفل سازیا تخار دوبار و کیون کے پر کار بروکن کی مدیا تھا سائٹ آئیں اور کار بروکا کا Mill الما تشاہد سنانٹر و من کی کا تربیع کا د سنانہ یا وہ صالب جد بیعر پیش یا الرشفا دیا کیا۔

لیم دری معالد تون ست توگر دیند و ایسته دل ایوسای درگری و دستانی درواند و این این درواند و این این مالی علامات می بیاتی دیل به

ىميىن فمبر8

الیک مریشہ جس کی فورہ ہے ہی مان تھی جاتی بلٹر پریش اینٹرہ جھراسس Atheroscolenosis وہائی امریش تک جس تھی۔

ائن مدمات کے بعض بہت ہے ہو تھا ہوں کی شامات سامل کی گئا ہے۔ خون کے معالا سے لوگل بلارولیسٹا مال بیوال میں بہت نے بادوانٹ فراد رخوی کی انتہاں کی خالی گئا۔ بہت سے ماری موالے کے احدامی مرزیقہ کی حالت مشتمل شاری گئا۔

جب میں نے مداخ شروع کیا اس وقت مرایق کرد ان کی دھ آئیں گا اور مینے میں کھٹن تھی۔ بازی ایشر بر مها بدا تھا۔ ادرای توانست سے دوران خون کی رافار با عمرج کی تھی ۔ نہ بجھٹے الی بھائی الا انتہائی کرفی محسوس بھائی تھی۔

با وراید جهم شن منگز افا کا حساش اورزیرو مسته کمتر درگ به خوان مجود تنگی به افتر داگی اورخنسه دیرت زیاد دخوانش و بینته پر مریضه کی تکیفیس برسه جاتی به مریضه استیلاستها

امرون الرحمية المراون المرحمية المبتعدة والمرحمة المنطقة المستعدد المستعدد

اس كى والدورية مثاليا كراتم بيا تمين مدر الصالب كى نيفيت التي عن بيا-

مي_{ر المشا}رين المراث يوكر مرش كيفة والأعلى وأني عناص والمت تيثن آتي بهوا تداكل والدواسة

138

موليسترول

تا يا جي سندال ڪوالوقو ڪرو ان وي جي سندال کي اوقو ڪري جي۔ انتها جي سندال ڪوالوقو ڪري جي سندان جي انتهام آهي جي

عال تک این کے میچ اور میون اس سے بہت تریادہ میون کرنے واسلے بین ماواند کے انتقال کا

معدلقا كران كيعدال كأمحت بمال بوسفاقاتها أفيا

الناز و وکی نیز بیان اور جس کا کمنت است است کی روانیا میان اند نفیان کے نشس والیم سے کتاب ا اما کا مصفحت ماوکی عامت کے بعد مرابع بینداد بعد بایت وہ ایا اور بید اولا منز و ان کو کی ایوان کارائی کتابی آستان و انگر تمام دینی اور زمید فی منداخی جاتی و تی رائی

توت. فيزم ميوركو ينب إينهى بين استول كي ياك السوسادي ياتسي بين تاروة العل في غيره ل تنس من ياتيز كرواني جائد.

تيس فمبرو

والريب

اید مریطن جس کی جمد دید سری جمید بود بد مریشهٔ ادرلوش بالی بالگروند خدول ساز ما تھی۔ خوان کی نالیوں جس تکی اور تک کافی حد تک واقع جو کی تھی۔ اس کی ان چھی اد چیک تبدیلیوں نے مصل ماتھ ادرنا ڈیل علاقات بھی موجود تھی۔

م بطنسا پایگان دن کا تو آن ویش تصوره از تیجنتا تی باشد بدندامیده از پشاز ندگی سند دیز دراه آر همول افتار خدایدهای او باست دا افتار مریش که موت و خوف ندر به ساقه کنار خودش کی بالیس کرده «مرکی بار حوالتی کی کرشش کردیده تیمار

النجاني زواحق، پست همت الب جون اور کزه رجا تفاقه با لکند تخد و بین گهرش وحزی مانال ف

ول کی دھائم کی بلندنش وقول اور دی سکہ مجار شیات وال بھیت کی علامات سکے ساتھ جنسی خواہش پڑھی ہوئی۔

م بیش نے بتایا کہ سے ایسے محمول ہوتا کہ دل چھوٹیٹنڈ کے ملے بھر ہوتھے ہے اور پھر ڈوو ہے وطار کن بھو کی ایسے اور ساتھ کی جارش کو اور کھی محمول جو تی ہے۔

المُونِي فا معالى كَرِيفَ بِ شِيل مِنْ البَّنِينَ أَوْرُورِهِ الدِينِ قائده الوَّرِينَ كَيْ بِاللهِ عِما محسول ہوتا ہے ۔ رائے وسائس کی گئی ہوتی ہے۔ م شن نے ہارو ، ہور گیرا رائس این پوتا۔ ہے فوالی اور اور النا فیلانون سااور فراؤنے تھے ہے، جِنْ ہوں۔

المن ما دی است کی کن آواز مندا کردند است بعد اس تنجیه پریکنی که بیاده میدید کام بایش بیست. اورم میدن (۱۷ طاقت بیندا ایر و ماری شور کی ایر ایران پیدروکن و نوان باده این اور ایران ایران مهالی مادیات میس بهرین زیاد و کی داخی اورکن که جدر (۱۷ کام بیران کام ایران کام کام کام تنظیم کردن کی کام ایران کی تمام مادیات تمکیک بودنی ر

كيس نبر10

55 سال مرایش بانی بفتر پریشر اور بانی ٹوٹی بلند کوئیسٹرول پیول سے ساتھ ساتھ الی ہو۔ وافز کن ٹیز اول سے آس پاس تکلیف محسول کرت قدر بیسے دل کچرڈ امیار باہو یا مروز امیار بازہ ہے۔ جانگوں کی کنزوری وناتھی ہے حس الاستاب کی ٹی الرزو دیکڑ کیس اور جست بہت ڈیو و

-2

مرینش ناقبول تک کنره رق اور بید آمام شد با صف سسل ناتبول و بایا شد میاه باشد. تیره همولی مکز افزاور فیره همونی ترکات و تیجیندین آئیس.

وَوَانِ أَوْ عِنْ وَرُوسِكَ لِيكُمُ وَلَى مِنْ السَاوِرَ لَا سِي وَالْفَالِمِ مِنْ وَالْمُولِكُ اللّه

متروست ب

الم يدية مجتمع بيا التي يودي ساة عالميا كه بيدة فيك المكتر الديوكيوسيا الخالق فقد الداده وخواقع على المبعدة المبعدة المبادل المبعدة المبادل المبعدة المبادل المبعدة المبادل المبعدة ا

الفوائد الدرم كل جوت جاريج تين بالتن كاليات بين الدرموضوع بدلت جاست في م یں نے مریفن کا یغور مشاہد میا تو اسے معشاقد اور بائلوں کی اتق ہے قرار تا تھی کے مسلسل انتظام ہانا

بالتي كرائي كرائية ميضون وجد از بعد تيديل كرائي وجد الموضوع بالتقوش وساكر

د چاپ

تمام عدوت مرش إلى بلتر يريشر اور أوش بينة وليات الرائع بالمرائل بيندى ومد كلم ر الحنظ ولا بالشاور من تحديثاً من في ينته في ويسمن في عادمات في موجووفي النبي بالعنظ النبي المسائم الأنجو بالأفيار الد تعاقبة من المستاح المشركة و المن المنافق المن عن المنافق المن المنافق المن المنافق المنافق المنافق المنافق المنافقة المنافقة

امتابيل يعام والأطلاب الأساية الاستارة

مرايض منظ ليهورزي وها زونون في رج رينها مندويل مريض كا ولكن بنظ وليست وال**يال** تحارم القبل أن الانع المراوسها في طاروت بوقي وتان مرونا الإراثي والناب الترا أسبور طالعًا منا ووران فمل نقال تهريجون كوجرو سائكان وأبيار

يبيعة المنازيل أدووان ول فتنب ينول وما نخوار كلية ووليها ثال الراو بطالوه التأ أمما الإيتاء وإن كرة وي لاَنتِي فيهورت الحراق على يقد مدن الناب الوالني في مروقت إلى المنظم المان على مايا كرتا به و المراه المراه المول كوما منه . يحتر و بساء و يا ما التعول شروا الإيمامة و الراس منه بالمثل قالون كونيوز كرمه فساوحه فسام ش نساده بيران وومن بوسيدتو كاوكره بت ساموكي به

عَلَى مِنْ مِنْ بِهِ كُلِيمَةُ عِلَى يَعِيلِ مِنْ بِي يَعْرِي مِنْ مِي يَعْرِي مِنْ Atheroselerusis مَن عَلَى عوديات أوالتنال كيامها تنح على التاريخي التي من بذكونيسترول لول وبالريش ويشر والدالمي سيفكروسس كي بعيدت معاقمة علاويت والدامنياتي والتي اورجسها في ساءت كواكفر الدار عاكياه بكله تهام ويتحالوه بخارتها يلون ويسراني اورة في عادمات و المساكر يتزيكر ووائح بالشن امول بيده طابل دينا كها كآ الله تعالى أرام و في منه المنطقة بن أوجو منه م

الله والشرامول ومعاقف مدهوي أنفش ومنة أتي بودايية أب أوموالتي بعد برهم يقدمون في النِّهُ أَنِي لِنْ النَّهِ مِن مِنْ مُن مِن مُنْ مُن مُن مُن مُن مُن مُن مُن وَاللَّهُ وَلَمُن سيندا عكن روال ياطب اصلى في الحاسين عندست عن رق في الأرادة واست «الراطب سداسينة في الحين العار وصول وترباية جمينا ويرامونكه والضأ وشفاء يزفي سنة منته ركيابو توسيعه التی طرح ایرجنسی شی العیاقی طرح علاق کی افادیت سے استار آرہ بھی نالمان ہے۔ انتیان الکینٹر استیں میڈیوک جانب دارگیا افسرشادی میں رواز بری اور ڈائی مغادات کے تحفظ کی خاطر صرف از صرف ایلونیستی طراح شاعد ناکا کوڑیا دو سے زیاد وقراد شاہ یہ جارہ ہے۔

عالانك طب اسلالي الديومية ويتحق الرح ريف عن في من مع هراج ويتحقيل.

بلک از برخشی کی حالت شہر مجھی صب اور سوسی جنگی تاب بعث بردی ہوتی ہوتی اور ہوتی ہوتی چین بہ بہر حال تمام حریقہا سنڈ ۔ بٹ کا محصودہ کھی اس ایپیٹ کورشوں سے بچاہت و او تا جی ہے۔

ا در بلاتشر میں ایک اُسل تی موند تو نے واقعی بدیر ترزی اولتو کی سے منتظم اُسل سے آلائی جروالت معاشر وشک زیاری کمیزوا ورائٹورٹی میام

بانی بازگویه شرول کیلئے درین واپس اور پائے جس این اپنی خاص ماا مات سے تخت

كاركره بتء اوتي بيل.

400	٦	پلسا نيا	-1
240	48	J. 12 (1997)	-2
67	-0	្នុងស្ថិត	+ 3
e.	-10	<u>ئ</u> ام	-4
tube .	-11	ناني علير ي	-5
		<u> </u>	×()

بإلى بلذير يشر مباني ومذكوليسترول اوراعيتروسينكروسس

ے باعث میں ان اور ان میں ان اور ان میں ان اور ان کاروار الاور میں شکل ہے جس کا مجلی الشخط ہے تو کا اوس کا تراہ ان ان ان ان اور ان سے لیے۔

کر بادر سے کہ دوری کے عدی سے ساتھ اوالی الکی ورزش ادرم زیریزگ کئی تیرینیوں سے بھے وقت واجھول الفظار کارٹش والدومسن الاعتبار

بالى وزرية إور بال وزكوليسنه ول اورويق وبالو كالفيل طريقه علائ

ما الى عب يل ربيت في عقيد مويات جوهٍ في ونرَّه يسنه ول ما في ولا على وين المرتاني، والأيك

ليناستان كي جاعتي تين موجود بين-

النين ال تبلد يتها يص معرادرا زموه ويتدعاس الناس ادويات كالأكر أي جاسفاكا.

(1) قۇل دېاۋىلاشرىك

×101

ر الجيئز كي فوراك لاست لا ما شركت بينا بينا أن الافت باخت ويعا شوه ، مشده الد فعط اعصاب النظامية المنابعة المنابعة والبيارات كاستهم ل مشن جنوق اعصاب الازدافع مفرايس بلانا بيانه (2) منا كلي

مب اسلوی کا اشول تحقیۃ جو قاتی و باؤ کہ کر کے دوئی مردو کا دور کرتی ہے۔ اور شعریہ اختیار اب افالی دیا کا کو دور کرنے کے ساتھ ساتھ بیٹن د ہاؤ ستا ہے اشد وفائی کئر ورئی ورنسیا ساتھ میں دونو کر آگ ہے۔

02(3)

جند آھا رخون کو تارش کرتی ہے قامل کر جہدوں ان خون سر کی جائیے۔ اور پھڑ کھی زمیدوں پر اور جذبی نیٹر کی انہا والی سکتا یا مشت بھٹی کئوں جا جور ہے ۔ ہے جو الجہاں رپائی ہائے پر پیٹر سے بیوا شور تھے کو دست کرتی ہے ۔

(4) روفن مغتر کدو2 روشن کا دو (3) روشن کل ۴ روشن خشخاش اور روشن یا وام مغر تنام کوملا کرم پر مسائل کرنے کی صورت میں ڈائن و یافقة serse دور ہوج ہے۔ سینٹوانی دور دول ہے اور قدر دتی فیئرانسیب دوئی ہیں۔

(5) مجوني چندان يا اسرول

بِعُوالِي المسارِقَ بِالمِلْ عِلْمَ مِنْ أَوْلِ المسارِقَ عَلَا بِالمَالِي اللَّهِ عِلَى اللَّهِ عِلْ المُلَّ

مِنْ سَنَّ بِالْمُعَدِّمِينَ وَمِنْ مَنْ مَنْ اللَّهِ مِنْ المِنْ المُعَلِّمِ مِنْ اللَّهِ مِنْ اللَّهِ الْمُع ما تَعْ لِهِ كَلَّ الْحَيْمِينَ وَسِيمَ مِنْ اللَّهِ فَيْ عَوْرِيمَا أَنْ يُجْرِينَ اللَّهِ مِنْ اللَّهِ فَيْ مَنْ لِمَا اللَّهِ مِنْ اللَّهِ فَيْ عَوْرِيمَا أَنْ يَجْرِينَ اللَّهِ مِنْ اللَّهِ فِي اللَّهِ مِنْ اللَّهِ

المرقامة أرما كالإليان ورعولي مريعون شرية وويح وليس ارتي

دامت کوموسفاستادہ کھتے پہلے عمر آگا ہا۔ کے ساتھ کیا ہول 600 فی تحیام دار کلاہ ہیں۔ مسئد ل سفید

ول دومائ کوفیت بنظامیہ دومائی پیرسی جونی جونی جونی جونی ہے۔ ہائی ہنڈ پر پیر آو در ٹن کر کے دل کی تامیوں کوفیت فراہم کرتا ہے۔ مغر ن در شیقی فران تھی ہے۔ 250 کی کرام ہے۔ 500 کی کرام خربائی

فالسه

قالسائے دونسے کا چھانی کی مائی ہے۔ 12 مائے تھا اُن اے واقع کی گرائی۔ جھان کر فی ایوجائے۔

ك لا بالا الله المارية المارية الموادية الموادية الموادية الموادية الموادية الموادية الموادية الموادية الموادية من الموادية الموادية

الشيخ

؟ و شدے ? باشتے خوراک وحلیا ابنی و یا آلوم کرتا ہے جائد افتار خوال کو بارش کرتا ہے اور جنوان و دموال اور کرتا ہے۔ بیر مقرع النسب سیان رول کو مکون النق سند کیکن اس کا ابہت اور و واور الگا تاراحتمال جلے گفتدان بیدا کرتا ہے۔

168

بلند فشار تون کونادل کی اور سیاه دیمیشان و که بالی بلا با یشان ال کی پر ۱۱۱ ہے۔ حوال کی کالیول کی تھی الدخش کودور کرتا ہے۔ معشمش

5 لنا 7 النفرات أوم قرالات ما كان شرايطود إن يا من تاشق ميلي مشمل كالين اورم قرالي الباسلام

الى الله ي المراجعة على عاد بعد والله والمروس الد CHD ول والمروس مع الله والمراجعة

--

الساور قال مرق

کان مریق خون عمل ایسترول ایول کار آخ کو یہ ہے ۔ والسے کوخون کا اثر یا تو ل کا گا اور آئی کوروکی ہے۔ اور خون کا شریع نول عمل وقع سے نیمیں ہے وہ بی ایجن اس کا مسلسل وستعمال ساتھ اسکمل مذاتی تبدیلیوں کے فائد و معدود کری ہے۔

اسبغول

عُون کی حدید کو کر سے وَاقْن ، بِالْنَامَةِ اللهِ عَلَمُهِ اللهِ عِلَمَانِ اللهِ اللهِ اللهِ اللهِ اللهِ الله سِمِعَادِ وَالْهُ فِي فِي الْمِنْسِمِ سِنَا مِنْ كَرِيمَانِينِ .

المراكن

2 چامل سندن رومل شریافرس سندام چین و فارق کرنا بند رقم ن سنده کی فارمه را دی قرق کرنا کرنا جلدن چاری سے مختری رکھا ہیں۔

عناب

له بالله المعالمة على من المعالمة المعالمة المعالمة الكافرة المعالمة المعالمة

المحامل الدال الأن أن المستحدد المحاملة على المحاملة المحاملة المحاملة المحاملة المحاملة المحاملة المحاملة الم الكوارات كوالمواحم المستحد المحاملة على مورون بيان

ويثوا

آ آگل سے البلید فی خواد کہیں۔ جمع تصویرا کم یانوں میں کہانے کا کہ بینتے سے دو کا سند ۔ پید ہے جمع سے فاصد کا المامیا خادری فرزا سنیاد ، پیندا ہونا میں تھا۔

معیاری کتب کے سلسلہ کی چندکتب



















شيخ مير بشير ايند سنز منزن ديون ت